HEALING RELATIONSHIPS: APPLICATION OF JOHN BOWLBY'S ATTACHMENT THEORY IN SMALL GROUP BIBLE STUDIES

A Dissertation
presented to
the Faculty of
Claremont School of Theology

In Partial Fulfillment
of the Requirements for the Degree
Doctor of Ministry

by

Seo Hyu Lee

May 2016

This dissertation completed by

Seo Hyu Lee

has been presented to and accepted by the faculty of Claremont School of Theology in partial fulfillment of the requirements of the

DOCTOR OF MINISTRY

Faculty Committee

Samuel Lee, Chairperson

Namsoon Kang

Dean of the Faculty

Sheryl A. Kujawa-Holbrook

May 2016

ABSTRACT

HEALING RELATIONSHIPS: APPLICATION OF JOHN BOWLBY'S ATTACHMENT THEORY TO SMALL GROUP BIBLE STUDIES

By

Seo Hyu Lee

Because of Radical industrialization and urbanization, political instability, and the economic crisis the number of people in Korean who have mental and psychological problems have increased. A large number of Korean Christians have the same mental and psychological problems as other Koreans. This project presents a model of helping Korean Christians achieve spiritual and psychological development through utilizing mentalization from attachment theory in a therapeutic Bible group. This project describes the types of attachment according to attachment theory and seeks a way to develop secure attachment in a therapeutic Bible group to act as a secure base. Focusing on mentalization, the project suggests three steps for developing secure attachment: The first step is Nearer to Thee that begins with understanding therapeutic relationships between the leader of the Bible study, who establishes a secure base, and the participants who seek a secure base. The second step is experiencing and understanding one's feelings. In the therapeutic Bible group, participants explore feelings and thoughts about the past and the present from the secure base. The final step is developing more flexible thinking and interpreting skills. This step assists participants to develop interpret feelings and the Bible in more adaptive ways to develop more comfortable relationships with others. All three stages help participants internalizes this training to form secure attachments.

Summary

This primary aim of this project is to introduce attachment therapy as a method for the development of faith and personality in a Bible group. The author explains attachment theory and applies it to a Bible study to create a secure base by creating mutual trust between and among the leader and the participants. From this secure base, the leader and participants reconstruct feelings and thoughts. This process of reconstruction enables participants to reinterpret the past and the present to understand the patterns of participants' feelings, thoughts, and behaviors in the context of what is happening in the present. This process encourages participants to express and observe their feelings and thoughts through the interaction between thinking and talking to construct and to be trained in communicative relationships. The author offers this process as a method for participants to move from anxious attachment to secure attachment.

The major concern of this project is to provide a model for participants to reach secure attachment by the developmental reconstruction of the attachment The developmental reconstruction of attachment is a process in which participants internalize functional ability to relate to others without anxiety in and outside of self, and attachment therapy restores and builds up relationships with others. The primary task for this therapy is to create attachment between the leader-therapist and the participant-clients. By creating attachment, the leader and participants realize a secure relationship, and participants learn how to internalize a sense of security and how to manage emotion. In attachment theory, this is called mentalization, a core task and goal in attachment therapy.

The research discusses Mary Ainwworth's theory of attachment. According to Ainsworth, a baby under age of 3 develops through the interaction with the caregiver. The behavioral patterns of the caregiver are imprinted in the baby's memory, and the baby uses these patterns in later relationships with others. A baby is absolutely dependent on his or her caregiver. Mary Ainsworth

thought that the behavioral pattern of the caregiver is embedded in the baby's experience and memory. She called the relationship between baby and caregiver attachment and categorized attachment into four different types: (1) Anxious-Avoidant Insecure Attachment, (2) Secure Attachment, (3) Anxious-Resistant Insecure Attachment, and (4) Disorganized/Disoriented Attachment. The types of attachment are observable in relationships with others, and the type of attachment is essential information for the leader-therapist.

By leading a therapeutic Bible group, this author offers a method to develop personality and faith in Korean Christian communities through a Bible study based on attachment theory. The author found group therapy led to unique and strong effects on group interactions. The author as therapist observed relationships among participants in the group and facilitated participants reflecting on self through others' experiences. The author argues that therapeutic Bible groups may utilize the advantages of attachment theory and group therapy. to achieves balanced development for faith and mental health. This project offers a new model of secure attachment through reconstruction of relationships between pastors and church members.

Summary

나는 이 논문에서 신앙과 인격 성장의 한 방법으로서 성서그룹을 통한 애착 치료를 제시하고자 한다. 이 성서그룹에서는 인도하는 목회자와 참여자, 참여자와 참여자들 서로와 안정된 신뢰 관계를 세워야 하는데 이것이 애착이론에서 설명하는 안전기지(secure Base)이다. 제공된 안전기지를 사용하여 목회자와 참여자는 감정과 생각을 재현하고 재구성하는 작업을 거치게 된다. 이 재구성의 작업은 과거와 현재를 포함하는데 과거 사건을 다시 경험하면서 재해석하는 과정과 현재에 일어나고 있는 일에서 감정, 사고, 행동방식을 이해하고 현실에 맞게 적응하는 작업이다. 말하고 생각하고, 생각하고 말하는 순환관계는 감정 드러내기, 말하기, 생각하기의 통로로 상대방과 공감하고 소통하는 관계를 서서히 훈련하고 구축하는데 이것은 과거의 내면에 자신의 삶을 불안하게 했던 불안정한 애착관계를 안정된 애착체계로 발달시키는 것을 말한다.

이 논문에서 중요하게 다루는 점이 애착체계의 발달적 재구성이다. 이러한 발달적 재구성으로 '안정애착'을 얻게 될 것임을 보여줄 것이다. 안팎의 다른 불안요인이 없이 다른 이와 관계 맺을 수 있는 기능적 능력이 그 내면에 안착되어 가는 과정을 애착체계의 발달적 재구성이라고 말하겠고 이러한 관계을 회복하고 세우는 과정을 애착치료(Attachment Therapy)라고 하겠다. 이러한 과제를 얻기 위해서 첫째 중요 과제는 치료자와의 애착관계이다. 치료자와 양육적인 관계를 실현하여 안정감을 내면화하고 개인을 불안하게 하는 생각과 감정을 처리하는 방법을 훈련하는 것이다.

이러한 과정을 애착이론에서는 '정신화(Mentalizing)'라고 말한다.[1] 애착에서는 이러한 정신화를 변화와 치료의 주요한 과제와 목표로 삼고 있다.[2]

아이는 만 3 세 이전에 양육자와의 상호작용으로 발달한다. 양육자의 양육 방식은 아이의 기억에 각인되며 성장하면서 대인관계의 양상이 드러나게 된다. 엄마 없는 아기는 없다. 아기는 양육자 없이는 생존할 수 없다. 의존은 절대적이다. 메리 에인스워스(Mary Ainsworth)는 절대적 의존관계에서 양육자의 양육패턴이 아이에게 고착이 되는데 이러한 양육자와의 관계를 애착이라고 하고 이러한 양육자와의 애착 유형을 안정애착, 불안정애착(회피형, 양가형), 혼동형 애착으로 나눈다.[3] 이런 양육자와의 애착 유형은 성장해서 다른 이들과의 관계에서도 드러나는데 이러한 애착 유형을 파악하는 것이 애착치료에서 얻어야 하는 필수 정보이다.

애착이론의 구성과 임상적 결과를 토대로 성서그룹을 진행했던 단편을 소개하면서 교인들의 신앙과 인격의 성장을 가져올 수 있는 한 가능성을 제시하려고 한다. 그룹치료는 그룹에서 얻을 수 있는 고유하고 강한 효과를 기대하는 것이다. 치료자뿐만 아니라 다른 참가자들과의 대인 관계를 현장에서 바로 관찰 할 수 있다는 점과 다른 이들의 경험을 통해 자신을 성찰할 수 있다는 점이 그룹에서만 줄 수 있는 효과이다.

[1] David J. Wallin, *Attachment in Psychotherapy 애착과 심리치료*, trans. 김진숙, 이지연, and 윤숙경 (서울: 학지사, 2010), 208.

[2] Ibid., 17.

[3] Ibid., 38-45.

이러한 그룹치료의 장점을 성서그룹에 적용하려는 것이다. 성서그룹치료에서 신앙발달과 심리적 발달을 균형 있게 이루어 낼 수 있다. 본 연구는 이러한 목회자와 교인 간의 새로운 관계 재구성을 통해 안정된 애착관계의 목회적 모델을 제시하려 한다.

목차

TABLE OF CONTENTS

Ⅰ. 서론 (Introduction)

A. 연구자의 위치성과 정신분석적 심리치료사로서의 연구자

나는 기독교인 부모에게서 나서 기독교인으로 성장했다. 신앙의 확신과 그리스도 예수의 부르심을 받아 신학을 공부했고 목회를 시작했다. 서른 살에 결혼을 했고 자녀를 낳았으며 서른 네 살에 작은 시골 교회의 담임목사가 되었다. 작은 시골 교회였지만 경기도의 안정된 목회지였다. 교인간에는 오래된 갈등이 있었다. 나는 문제를 해결 하려 하기보다는 잠재우는데 힘을 쏟았다. 의견 충돌을 막기 위해 회의를 줄였고. 회의를 필요로하는 행사와 사업을 거의 하지 않기로 했다. 시간 여유가 생기자 불안했고 점점 무력감을 느꼈다. 교인들에 의해 내쫒길지도 모른다는 두려움을 자주 갖게 되었다. 이러한 불안으로 교회 안에서 결정이 필요한 회의에서는 항상 내 생각을 뒤로하고 교인들의 의견을 따랐다. 교인들의 의견을 존중한다고 생각했지만 괜한 두려움과 패배감에 빠졌다. 점점 의욕이 사라졌다. 이 무렵 목회자들과 테니스를 배우기 시작하였는데 테니스를 치면서 강한 승부욕에 휩싸였다. 나는 초등학교 졸업 이후로 스스로 승부욕, 경쟁심이 별로 없다고 생각해왔다. 승부욕을 가벼이 여기거나 승부를 피했다. 그러나 테니스장에서는 악착같이 이기려고 했고 게임에 지게 되면 상대방을 증오했고 이내 우울해 졌다.

직업 목회자로 지금까지 살아왔던 나는 아내와 아이들, 그리고 교우들과 주변의 동역자들과의 관계에 문제가 있다는 사실을 알게 되었다. 아내와의 불화, 양육의 무책임, 교인들에게 갖는 실망감, 좌절과 무기력, 동역자들과의 경쟁과 분노 등이 나타나기

시작했고 이를 감당하기가 어려웠다. 나는 이미 오래 전부터 무력감과 좌절감을 느끼며 우울함에 빠져들고 있었다. 이 문제를 다루기 위해 몇 기관의 집단 치유 프로그램에 참가하였다. 그곳에서 여러 사람들의 삶과 아픔을 이해하기 시작했다. 나 자신의 심리적 고통과 불안정에 더욱 관심을 갖기 시작했고 정신분석의 한 학파인 대상관계이론(Object Relations Theory)과 정신분석 계파 안에서 독립적인 학파인 애착이론(Attachment Theory)을 공부하기 시작했다. 지그문트 프로이트(Sigmund Freud) 이후 훌륭한 정신분석가 칼 구스타프 융(Carl Gustav Jung), 멜라니 클라인(Melanie Klein), 로널드 페어베언(W. Ronald D. Fairbairn), 도널드 위니캇(Donald Winnicott), 하인즈 코헛(Heinz Kohut), 오토 컨버그(Otto F. Kernberg), 크리스토퍼 볼라스(Christopher Bollas), 윌프레드 비온(Wilfred Bion), 존 보울비(John Bowlby), 피터 포나기(Petet Fonagy), 얼빈 얄롬(Irvin Yalom) 등에 관한 여러 강의를 수강하였다.

이론 수업을 들으면서 연구자 자신도 대인관계의 어려움, 낮은 직업적 자부심 등의 심리적 혼란 겪고 있었으므로 심리치료를 시작하게 되었다. 나는 5 년간 주 1 회, 약 250 시간의 개인 치료를 받았다. 치료자는 북미에서 30 년 간, 국내에서 10 년 이상 의과대학에서 가르치고 소아정신과 교수로 활동하는 분으로서 애착이론 연구자였다.

치료를 받는 과정에서 다양한 나 자신과 마주했고 또 반복되는 문제와 씨름해야 했다. 치료의 과정을 거치면서 내 삶은 분명히 나아졌다. 아내와의 잦은 불화가 줄어들고, 심각하게 낮았던 직업적 자부심이 회복되었으며, 인간관계에서 오는 좌절과 분노 또한 줄어들었다.

테니스를 치면서 강한 승부욕으로 나를 이긴 상대를 증오했던 때가 있었다. 치료를 시작한지 3년쯤 되었을 때 내가 그토록 증오했던 (내가 그를 미워했다는 사실은 아무도 모른다. 나는 철저히 내 분노를 감추었다.) 그가 몸을 다쳐 몇 주간 운동에 나오지 못한 때가 있었다. 나는 몇 주 통쾌해 하면서 운동을 즐겼다. 그런데 게임을 하면서 긴장감이 낮아지자 어느 순간 흥미가 떨어지기 시작했다. 그때 테니스 코트에서 문득 이런 생각이 떠올랐다. 내가 그토록 증오했던 그 사람이 "나를 상대해 주고 있었구나"하는 진정한 느낌의 생각이었다.

그 이후로 그를 향한 증오가 줄어들기 시작했다. 미움은 완전하게 사라지지 않았다. 경기 때는 다소 살아났다. 그러나 이전과는 현저하게 낮은 강도였다. 그 후로부터는 경기에 지고 나면 화가 나고 우울했던 격한 감정이 잦아들었다. 또한 이후 어느 때부터인지는 모르겠지만 운동을 마치고 테니스 경기장에서 나오게 되면 이겼는지 졌는지가 확실하게 기억이 나지 않았다. 지속해서 화가 나거나 우울 하게 만드는 패배기억이 오래 지속되지 않고 사라져 버렸다.

치료과정을 지나면서 본 연구자의 양육과정에서 형성되어야 할 '애착'에 결함이 있었음을 깨닫게 되었다. 그리고 이 애착이론에 더욱 관심을 가졌다. 치료와 이론 습득의 과정에서 중요한 몇 가지를 경험했고 성찰했으며 내면화 했다. 이를 세 가지로 요약할 수 있다. 첫째는 안정되고 진실된 이해를 받았다는 생각과 느낌이다. 둘째는 성찰이다. 다른 이들과의 관계에서 자신의 생각과 느낌 그리고 행동을 다시 검토하고 문제가 있었던 지점에서 치료자와 함께 생각하고 다른 의미와 더 나은 대안을 생각해 보는 것이다.

셋째는 훈련과 학습이다. 치료자와의 중요한 관계 경험, 그곳에서 다루고 경험했던 그 '인간 치료자'에게서 나는 치료관계를 거치면서 대인관계에 대한 새로운 경험과 통찰을 얻었고 좀 더 편안하고 원만한 인간관계를 맺을 수 있게 되었다. 나는 이를 불안정한 애착관계에서 치료자를 통해 안정적인 애착관계로 변화되었기 때문이라고 생각한다.

나는 초기에 치료자를 불신했다. 한편으로는 그를 이상화 했지만 불신했고 증오했으며 경쟁자로 여겼다. 그에게 치료를 받으면서도 그에게서 좌절과 패배감을 느껴야만 했다. 매번 화가 났다. 치료자가 나를 조롱하고 무시하고 있다고 생각하고 있었다. 나 스스로는 복잡하고 혼란스러웠으나 치료자로서 그는 침착했고 안정되었으며 유연했다. 그는 나의 불안과 분노를 계속해서 다루어 주었고 나의 정서적 과잉과 미숙한 처리를 반복해서 다루었다. 그러면서 나는 부정적이고 부적절한 감정처리, 즉 아무도 모르게 감정을 숨기기, 안 그런척 하기, 합리화 하기, 회피하기와 같은 미숙한 대인관계방식을 적절하고 원만한 방식으로 구축해 나가는 방법을 체득하였다. 과잉된 부정적 감정이 처리되어 감정의 긴장이 낮아졌다. 그리고 이를 생각하고, 대응하는 방식을 반복하며 자연스럽게 학습이 되도록 하였으며 치료자의 생각과 정서적 안정감을 모방하고 내면화하기 시작했다.

나는 이론과 치료를 거쳐서 심리치료 임상훈련을 하였다. 환자들과 만나서 심리치료를 하기 시작했다. 서울 대상관계 정신분석연구소의 이재훈 박사, 강북삼성병원 노경선 박사와 약 200 시간의 그룹 슈퍼비젼을 거쳤다. 모든 과정 후에 2009 년도 4 월에

정신분석적 심리치료사 자격을 얻게 되었다. 5 년의 여정이었다. 자격을 얻은 후 서울대상관계정신분석 연구소에서 치료사로 활동을 하면서 환자들을 만나기 시작했다. 환자에 따라 1 회기에서 길게는 3 년간의 만남으로 만족스러운 치료 결과를 얻기도 하였고 몇 주 진행하다가 좌절한 경우도 있었다. 나는 7 년 간 정신분석 심리치료사로 지내면서 심리치료사로서의 치료적 능력을 다소 얻게 되었다. 하지만 주된 활동 영역인 목회에서 이러한 치료적 성취를 어떻게 적용할 것인가는 늘 고민이고 과제였다.

심리치료사와 목회자의 역할은 다르다. 심리치료사는 환자와 제한된 시간과 장소, 비용을 치료 계약으로 정한다. 그 외에는 만날 필요가 없다. 그러나 목회자는 교인들과 더 많은 장소와 시간에 접촉하고 노출되므로 제한되고 계약된 치료 세션 보다는 더 많은 시간과 감정적 에너지를 소모해야 한다. 따라서 교인들과 감정적이고 정서적인 문제에 얽혀 들기 쉽다. 나는 이러한 문제들을 인식하면서 정신분석에서의 치료적 성취를 목회에 어떻게 적용 할 수 있을까를 고민했고 목회 현장 어디에서 어떻게 치료적 효과를 얻을 수 있을까 스스로에게 물었다.

심리치료와 목회 두 영역은 다르다. 교회는 성서와 신앙이라는 전제가 있다. 신앙의 영역 안에서라야 자연스럽고 당연하게 받아들인다. 그래서 성서의 치료적 이해와 집단 심리치료의 치료적 목표를 적용하기로 했다. 성서 그룹이 집단 치료의 환경과 유사한 구조를 가지고 있기 때문이다. 집단 치료자와 성서 그룹은 지도자가 있다. 이러한 그룹에서는 지도자와 참여자의 관계, 참여자들과의 상호 관계를 통해서 자신과 타인의 대한 이해를 갖는다. 이 그룹 안에서는 미움, 경쟁, 지지, 위로, 조언, 공감, 연민

등의 상호작용이 활발하게 일어난다. 지도자는 이를 치료적으로 다루게 된다. 이러한 치료적 효과를 성서 그룹에서 기대할 수 있다고 확신한 나는 성서그룹 인도자로서 매주 1 회 두 시간씩 교인들을 만나기 시작했다.

이 논문은 치료자로서 목회 현장에서의 3 년간 그룹 성서공부와 목회 상담을 하면서 얻은 치료의 경험에서 얻은 결과들을 기반으로 쓰여졌다. 이 성서그룹은 논문을 염두해 두고 시작한 작업이 아니었다. 성서그룹을 마무리 할 무렵에 논문 주제로 설정하고 그 과정과 결과를 서술하였다. 따라서 IRB 의 절차를 따를 수 없었다. 하지만 사례를 제시하면서 개인 사생활과 정보의 윤리적 문제를 충분히 고려하였다. 여기에 소개되는 일부의 사례는 나 자신의 사례이며, 이외의 다른 사례는 실제 사례가 아닌 이해를 돕기 위한 가상임을 밝혀 둔다. 나는 전도사 시절부터 시작하여 지금까지 20 여년 동안의 사례와 다양한 국내외의 치료 사례 등에서 이해를 돕기 위해 가상의 사례를 구성했다. 나 자신의 경험을 애착이론의 관점에서 구성하여 서술할 것이다.

목회 현장에서 정신분석적 심리치료의 이론을 가지고 적용하는 것은 쉬운 일이 아니다. 교인들을 장기적으로 깊이 만날 수도 없을 뿐만 아니라 그래서도 안되기 때문이다. 따라서 자신이 경험한 애착이론과 그 치료적 적용을 선택하였다. 애착이론은 다른 정신분석 이론에 비해 명확하고 단순하다. 이론이 난해하고 오랜 숙련을 필요로 하는 무의식 영역을 다루는 정신분석적 기법과 다소 거리가 있는 애착이론은 그래서 누구나 쉽게 이해하고 빠르게 적용할 수 있다.

B. 연구의 목적

목회자들은 여러 목회방법을 통해 교인을 관리하고 교육한다. 나는 설교, 심방, 집회, 상담 등 다양하고 검증된 요소에 집중해 왔다. 이러한 전통적인 목회 방법이 반복되면서 교인들에게서 새로운 필요가 제기되었는데 그것은 '치유'였다. 치유를 주제로 한 집회와 강의, 프로그램 등은 있지만 교회의 치유를 주제로 한 성서 소그룹은 거의 없었다. 치유와 성서 소그룹은 별개였다. 다양한 성경공부와 훈련들이 개발되었고 성과도 있었다. 그러나 이 또한 교인들의 인격과 인간관계 성장에 목적을 두기보다는 교회의 성장 방법으로 사용되는 경우가 대부분이었다.[4]

6-70 년에 형성되어 한국교회에 소개된 소그룹 훈련 프로그램은 청년을 중심으로 진행되었다가 교회의 주된 영역으로 확대되었다. 이 소그룹의 목표는 분명했다. 전도와 양육 훈련이었다.[5] 한국교회는 그룹 성서 훈련을 교회의 일꾼을 만들고 성장시키는 방법으로 활용하였다. 한때 한국교회에 긍정적인 영향을 끼친 소그룹의 활성화에도 불구하고 2015 년 현재 교인수의 급격한 감소, 사회적 영향력의 축소, 기독교 지도자들의 도덕성 결여와 사회문제, 기독교에 대한 강한 거부감이 나타난다.[6]

---

[4] 심상법, "한국교회 제자훈련의 성경적 평가와 전망," in *신학지남* 74, no. 1 (2007), 180-205.

[5] Ibid., 180-205.

[6] 불교사회연구소에서 실시한 "2015 년 한국의 사회·정치 및 종교에 관한 대국민여론조사 결과보고서"에서 한국의 사회기관 중 가장 신뢰도가 높은 기관은 1 위가 의료계(21.9%), 2 위가 시민단체(21.5%), 3 위가 금융기관(20.5%)이었고 종교계는 11.8% 이었다. 3 대 종교의 신뢰도는 천주교(39.8%), 불교(32.8%), 개신교(10.2%) 순서였다. 성직자 신뢰도는 신부(51.3%), 스님(38.7%), 목사(17%)의 순서다.

한국사회는 또한 정신적 문제로 고통을 겪는 이들의 숫자가 급격하게 증가되었다. 2011 년 복지부의 '정신질환실태조사'에서 한국인이 생애 동안 6.7%는 우울증을 겪는다고 발표했다. 한국인의 자살율은 OECD 국가중 최고이다. 건강보험통계에서 2004 년 우울증 치료를 받은 사람은 33 만 9 천명이었고 2014 년도에는 51 만 6 천명이었다. 10 년간 52% 급증했다. 그러나 이는 전체 우울증 환자 추정치에 30%이다.[7] 나는 여러 교회에서 정신질환을 갖은 교우들이 급격하게 증가했음을 실감한다. 이러한 정신적 문제는 설교나 심방, 집회로는 다루기 어렵다.

현대사회와 교회의 당면한 문제인 정신적, 영적 주제를 다룰 수 있는 전통적 목회 방법의 대안은 없을까? 내 안에 생동감 있는 삶의 기쁨을 선사하는 관계의 능력을 목표로 목회 할 수는 없을까? 어떻게 하면 목회자와 교인 개개인의 정신적, 심리적, 영적 안정이 가능할 것인가? 이 의문에 대한 답으로, 나는 여기서 대형 교회가 아닌 작은 교회의 목회자들이 소수의 교인과 함께 정신적, 영적 안정과 성장을 기대할 수 있는 한 방법으로 발달적 애착관계의 변화 방법을 제안하고자 한다.

일반적으로 규모가 작은 교회일수록 목회자와 교인 사이의 직접 접촉이 많고 관계가 밀접하며 강력하다. 이러한 관계의 밀접성을 기반으로 목회 방향을 인간 관계 성장을 지향하는 발달적 애착관계에 둔다면 작은 교회의 장점이 될 수 있을 것이다. 물론

---

[7] "우울증치료 편견을 버려야," *의학신문*, November 30, 2015. http://www.bosa.co.kr/umap/board_n_view.asp?board_pk=130822&what_board=1 (Accessed November 30, 2015).

이는 목회자 개인의 문제를 보다 깊게 다루어 준비함으로써 가능한 작업이기도 하다. 많은 이들을 상대하는 방법이 아닌 개인적이고 실제적인 애착 관계 중심의 방법을 소개하고자 한다.

목회자도 한 인간으로서 내적, 외적 안정이 중요한 과제이다. 또한 목회자 자신의 심리적 정서의 안정 문제가 목회에 미치는 영향이 크다.[8] 과도한 업무, 인간관계에서 오는 스트레스 등으로 신체의 질병과 목회의 위기가 생기기도 한다.[9] 건강한 목회의 도구는 안정된 애착이 되어서 심리적 안정성을 갖춘 목회자 자신이다. 이는 목회자 자신을 위한 이해와 성장을 위한 한 방법이기도 하다.

C. 발달적 애착과 목회 적용

1. 발달적 애착

사람의 성장은 부모의 양육에서 출발한다. 이는 몸과 마음의 성장과 발육을 의미하는데 양육자는 아기의 신체 발육을 위해서 먹이고, 재우며, 쾌적하고 안전한 환경을 제공한다. 양육자는 아기를 낯선 환경에서 최대한 보호하고 이 환경에 서서히 적응하도록 한다. 아기는 양육자와의 안전한 관계를 통해 심리적 안정성을 갖추고

---

[8] 김명소 and 이상실, “목회자의 스트레스에 영향을 미치는 심리적 요인들에 대한 탐색 및 삶의 질과의 관계 분석에 대한 연구,” in *한국기독교신학논총* vol. 32, no. 1 (2004), 224-27.

[9] 권명수, “융과 목회상담:융의 종교체험 이해와 목회자의 정신건강,” in *목회와 상담* vol.3, no. 0 (2002), 174-81.

유지하며 이러한 양육자와의 안정적인 관계는 아이로 하여금 점차 다른 사람들과 환경에 친숙해지며 적응하면서 원만하게 자신의 삶을 유지해 간다.[10] 이 양육자와의 안정적인 관계를 내면화 하는 것이 '애착'이다. 대상관계 이론가들은 바로 이점에서 외부의 양육자의 태도와 양육 방식이 인간 아이에게 내면화 되고 자기 구조를 이룬다라는 이론을 적립하였다.[11] 학자들은 이 관계가 인간 내면 안에 고정되어 고착된다 이해하였다.[12] 이를 "내적 대상관계 체제"라고 말한다. 이러한 내면화된 대상관계 체계는 한 인간이 다른 사람과 만나는 중요한 방식과 내용을 결정하게 된다고 말한다. 이러한 과정을 '애착 attachment'이라고 말한다.[13]

2. 애착의 요소

애착의 요소는 무엇인가? 나는 앞에서 유아의 양육자로부터의 애착을 말했다. 유아의 성장 과정으로써의 애착은 주요 양육자뿐만 아니라 주변의 많은 사람들의 관심과 도움으로 가능하다. 그러나 여기에서 나는 두 사람의 관계에서 일어나는 애착의 과정으로 제한하고자 한다. 프로이트의 이론이 개인에게 집중하여 개인의 내적 충동과 정신적인

---

[10] 노경선, *아이를 잘 키운다는 것* (서울: 예담, 2004), 31.

[11] Frank L. Summers, *Object Relations Theories and Psychopathology 대상관계이론과 정신병리학*, trans. 이재훈 (서울: 한국심리치료연구소, 2004), 499.

[12] The American Psychoanalytic Association, *Psychoanalytic Terms and Concepts 정신분석용어사전*, trans. 이재훈 (서울: 한국심리치료연구소, 2002), 113.

[13] 노경선, 30.

내적 구조를 설명하는데 관심을 가지는 ‘한 사람 심리학(one person psychology)’이라면 대상관계이론은 타인과의 관계적 맥락에서 이해하는 ‘두 사람의 심리학(two persons psychology)’이라고 볼 수 있다.[14] 치료 과정에서 치료자와 환자와의 사이에서 일어나는 이 관계가 애착관계의 중요한 틀이다. 두 사람 사이에서 일어나는 사건은 대화와 정서이다. 이 대화와 정서를 교환 하면서 두 사람은 보다 친밀한 관계로 나아가게 된다. 나는 이러한 친밀하고 안정된 ‘나와 너’와의 관계를 안정 애착의 결정 요소라고 말하고자 한다.

3. 목회적용 의의

애착은 개인의 삶뿐 아니라 신앙에 중요한 과정이자 결과물이다. 따라서 김영선은 신앙을 "개인의 내적 신념이라기 보다 관계 능력과 그 수준"이라고 이해했다.[15] 관계능력은 애착에서 기인한다. 목회에서 교인과의 관계는 목회의 모든 부분과 관련되어 있다고 해도 과언이 아닐 것이다. 이러한 의미에서 목회자 자신의 애착유형은 교인과의 관계에 많은 영향을 준다. 교인들과 목회자가 겪는 문제의 핵심에는 목회자 자신의

---

[14] Mitchell, Stephen A, Black, Margaret J, *Freud and Beyond : A History of Modern Psychoanalytic Thought 프로이트 이후-현대정신분석학-*, trans. 이재훈 and 이해리 (서울: 한국심리치료연구소, 2002), 156.

[15] 김영선, *관계신학* (서울: 대한기독교서회, 2012), 6.

관계능력과 더불어 애착관계가 있음을 주목해야 한다. 목회자 자신도 자신의 애착을 이해하고 성찰하는 훈련과정이 필요한 것이다.

목회자는 불안정 애착 유형의 교인들과 갈등하고 지치게 된다. 목회자가 안정 애착유형이라면 좀더 유연하고 원만하게 해결해 나가겠지만 목회자 자신이 불안정 애착이라면 갈등을 크게 인식하고 더 큰 압박과 혼란을 겪게 된다. 따라서 목회자가 관계에서 오는 압박과 혼란을 피하며 불안정 애착의 교인들을 만나고 치료하기 위해서는 이들을 이해하는 훈련을 하고 다룰 준비가 필요하다.

나는 교인들의 발달적 애착 관계를 신앙의 성장 목표로 삼고 성서그룹을 계획하고 시도했다. 이 그룹은 일반적인 성경공부 그룹과는 다르다. 그룹 구성원 개인의 문제, 구성원 간의 문제, 그리고 인도자와 구성원 사이의 문제를 검토하고 다룬다는 점에서 그렇다. 이는 인도자가 구성원들을 치료적으로 다루었다는 점이다. 즉 개인을 분석하고 애착 관계의 패턴을 자각하게 함으로써 자신의 문제를 인식하고 대처하도록 유도했다. 본 연구는 이러한 목회자와 교인 간의 새로운 관계 재구성을 통해 안정된 애착관계의 목회적 모델을 제시하려 한다.

목회자로서 나는 교회 안에서 교인간의 갈등과 분쟁을 보아왔다. 이러한 갈등과 분쟁의 근원에는 개인의 인간관계방식을 결정하는 중요한 요소인 애착이 영향을 끼치고 있었다는 것을 확인할 수 있었다. 나는 Chapter Ⅲ에서 이를 다루고 있는데 '가까이 가기'에서 설명하고 있는 '전이(Transference)'를 말한다. 전이는 치료에 걸림돌이지만 전이를 이해하면 치료의 핵심이 된다. 이를 치유하기 위해서는 인간관계의 방식을

분석하고 성찰하여 성격으로 고착화 된 불안정한 애착 방식을 안정된 애착 관계로 발달하도록 돕는 것을 추구해야 한다. 이러한 애착 방식의 안정화가 목회에 있어서 안정성을 더해줄 수 있는 중요한 요소이기 때문이다.

나는 "신앙은 불안정한 애착관계 방식에서 안정된 애착으로 발달하여 다른 이들과의 인격적 관계를 회복하는 것이다"라고 정의하고 싶다. 신앙은 곧 관계라고 정의내릴 수 있다.[16] 하느님과의 관계의 회복이 구원이라면 동시에 구원은 사람 사이에서의 관계회복이다. 성서에서 한 서기관은 예수를 만나 깨닫고 이렇게 말한다.

> 또 마음을 다하고 지혜를 다하고 힘을 다하여 하느님을 사랑하는 것과 또 이웃을 자기 자신과 같이 사랑하는 것이 전제로 드리는 모든 번제물과 기타 제물보다 나으니이다. 예수께서 그가 지혜 있게 대답함을 보시고 이르시되 네가 하느님의 나라에서 멀지 않도다 하시니 그 후에 감히 묻는 자가 없더라.[17]

하느님을 사랑하고 이웃을 사랑함이 제물보다 낫다고 대답한 한 서기관을 예수는 하느님의 나라에서 멀지 않다고 말한다. 예수는 증오와 대결, 무관심과 이기심이 아닌 다른 이들과의 사랑과 협력, 관심과 포용을 하느님의 나라로 가는 길이라고 이해하고 가르쳤다. 예수는 하느님을 사랑이라고 했다.

---

[16] 김영선, 5.
[17] 마가복음 12: 33-34 (개역개정).

레오나르도 스윗(Leonard Sweet)은 바른 관계가 곧 진리임을 말한다.[18] 관계의 회복이 구원이다. 이러한 관계 회복의 심리적 방법으로 나는 정신분석의 한 이론인 애착이론에서 검토하려고 한다.

[18] 김영선, 46.

Ⅱ. 애착이론

A. 애착이론의 형성

정신적 문제를 이해하고 치료를 시도했던 이들은 다음과 같은 질문에 답하길 원했다: 인간의 정신은 무엇인가? 어떻게 구성되어 있으며 어떤 절차와 경로로 발달하는가? 무엇이 문제이고 어떻게 문제가 생기는가? 그리고 이 문제를 어떻게 해결할 수 있을까? 인간 삶의 정신적 엔진을 욕구충동이라고 한다면 인간의 근본된 욕구는 무엇일까? 먹는 욕구인가. 성적 욕구인가? 안전함과 편안함을 추구하는 걸까? 관계를 원하는 걸까? 이러한 물음에 답을 하는 과정에서 프로이트의 정신분석은 탄생한다.

프로이트는 지형학적 모델(the Topographic Model)로 의식, 전의식, 무의식으로 구분했으며, 발달이론의 중심으로 오이디푸스 콤플렉스를 제시함으로써 구조적 모델을 세우게 된다. 이것이 바로 원본능(id), 자아(ego), 초자아(superego)이다. "원본능은 원시적이고 구조화되지 않은 충동적인 에너지들이 뒤끓는 흥분의 도가니이며, 자아는 원본능의 충동들을 통제하려는 규제기능들의 집단이다. 초자아는 대체로 내면화된 부모상들로 조직된 도덕적 가치들과 자기 비판적인 태도들의 집합이다."[19] 프로이트는 이런 구조적 모델을 사용하여 인간 정신을 그려냈고 이러한 방식으로 구조화된 인간의 인격을 설명했다. 인간의 본능이 무엇인가를 밝히고 인간의 정신세계의 넓은 영역을 규명하려는 보다 과학적이고 체계적인 시도가 프로이트로부터 본격화되었다.

---

[19] Mitchell and Black, 58.

프로이트는 신체 이상 없이 불편한 증상을 일으키는 신경증의 원인을 초기에는 성적인 외상으로 보았으나 환자들의 환상으로 판단하고 정신 내적 원인을 규명하는데 초점을 두었다.[20] 프로이트는 인간 개인의 내면을 탐구하고 그 구조와 작동방식을 생물학적인 방식으로 설명하는데 관심을 가지고 있었다. 또한 치료의 방법도 무의식적 환상을 다루는데 목표를 두었다.[21] 이러한 획기적인 분야가 열리면서 프로이트는 정신분석분야의 중심이 되었다.

프로이트가 인간의 내적 욕동구조에 관심을 가지고 있었다면 영국학파에 속하는 대상관계이론가들은 관계구조에 관심을 가진다.[22] 클라인, 페어베언, 위니캇은 욕동구조이론에서 관계구조이론으로 인간정신을 말한다. 이들은 유아가 욕동이 아니라 관계를 추구하며 이를 통해 정신세계를 구성한다고 말한다:

> 근본적으로 양육자와 맺는 관계를 통해 자신의 정신세계를 구성한다고 설명한다. 이러한 입장에서 보면 인간의 행동을 유발시키는 동기는, 누적된 긴장을 해소하기 위해 자신의 욕동을 방출하려는 데에 있는 것이 아니라, 특정한 방법으로 타인과의 관계를 맺고 또 그 관계들을 변화시키려는데 있다.[23]

---

20 Summers, 14.

21 Karl Heinz Brisch, *Bindungsstorungen Von der Bindungstheorie zur Therapie 애착장애의 치료,* trans. 장휘숙 (서울: 시그마프레스, 2003), 1.

22 Jay R. Greenberg and Stephen R. Mitchell, *Object Relations in Psychoanalytic Theory. 정신분석학적 대상관계이론,* trans. 이재훈 (서울: 한국심리치료연구소, 1999), 13.

23 Ibid., 21.

대상관계이론가들은 인격을 내면화된 대상관계의 체계로 보았다. 즉 주요 양육자와의 관계가 정신을 구성하며 작동하게 된다고 보는 것이다. 자신이 다른 이들과 관계하는 방식은 자신 안에 구성되어 있는 양육자와의 대상관계 체계라는 것이다.[24]

이후 프로이트학파가 주류를 형성하고 있으면서 프로이트에게 크게 감명을 받은 클라인이라는 여성 정신분석가가 등장했다. 클라인은 내적 환상을 강조하면서 5 세에서 7 세까지 아동의 오이디푸스 콤플렉스에 초점을 두었던 프로이트와는 달리 유아에게도 내적인 환상이 존재한다고 주장하며 초기 유아의 내적 환상을 그녀 개인의 경험과 직관을 통해서 분석해 내기 시작했다. 클라인의 공헌은 남성 중심적 정신분석의 이론에 대한 도전적 발전이며, 정신분석을 좀 더 양성화하는데 매우 중요했다.

그녀의 등장 이후로 정신분석학계는 크게 두 부류로 나누어 졌다. 프로이트학파와 클라인학파이다. 이 두 진영에 속하지 않은 독립적인 부류들이 있었는데 이들 가운데 보울비가 하나의 큰 이론적 축을 형성하게 된다. 보울비를 시작으로 한 학파가 애착이론가들이다. 프로이트나 클라인은 부모와의 실제 관계보다 내적 환상에 관심을 갖는데 반하여 보울비는 부모와의 실제 관계를 중요시 하고 이를 정신, 심리 발달의 핵심이라고 보았다.[25]

---

[24] Ibid., 31.

[25] Peter Fonagy, Mary Target, *Psychoanalytic Theories: Perspective from Developmental Psychopathology 정신분석의 이론들*, trans. 이효숙 (서울: NUN, 2014), 304.

애착이론가들은 정신적인 기능과 정서적인 안정을 위해 애착을 강조한다.[26] 주요 양육자와 안정적인 정서 발달을 구축한 이들을 '안정애착'이라고 부른다. 그리고 이러한 이들은 다른 이들과의 관계에서 안정적인 애착을 유지하려고 하며 그것이 일시적으로 흔들리더라도 스스로 또는 타인의 도움을 받아 회복한다고 주장했다.

포나기는 그의 저서에서 보울비를 이렇게 평가하고 있다:

> 보울비는 인간의 유아가 사회적 상호작용에 참여하는 성향을 갖고 태어난다는 것을 인식한 최초의 사람들 중 하나였다. 발달심리학은 이 발견을 일종의 뻔한 진리로 여겼다. 그러나 지난 세기 중반 즈음에, 유아는 양육자와의 상호작용을 시작하고 유지하며 종결하는 애착형성에 대한 생물학적 성향을 타고 나며, 양육자를 탐색과 자기-개발을 위한 '안전기지'로 사용한다는 보울비의 발견은 정신분석적 훈련에 위배되는 것이었다. 보울비의 결정적 공헌은, 어머니와의 깨지지 않는(안전한) 초기 애착에 대한 유아의 욕구를 변함없이 강조한 것이었다. 그는 그렇지 못한 아동은 부분박탈 partial deprivation(사랑이나 복수에 대한 과도한 욕구, 심한 죄책감과 우울) 혹은 완전 박탈 complete deprivation(무력함, 말없는 무반응과 발달 지체, 그리고 나중 발달에서 피상성의 조짐들, 진정한 감정의 결핍, 집중력 결여, 사기와 충동적 절도)의 징후를 보인다고 했다.[27]

존 보울비는 아동 연구와 정신분석에 흥미를 가지고 정신과 의사로서 훈련을 받았고 클라인에게 분석과 슈퍼비전을 받는다. 그러나 보울비는 아동 치료에서 아동의 내적 환상만을 다루고 양육자와의 관계와 아동을 둘러싼 환경에 대해 무관심한 클라인의 방식에 의문을 갖기 시작했다.[28] 그는 정신과의사이자 정신분석가로서 아동과 청소년을

---

[26] Brisch, 12.

[27] Fonagy and Target, 303.

[28] Jeremy Holmes, *John Bowlby & Attachment Theory 존 볼비와 애착이론*, trans. 이경숙 (서울: 학지사, 2005), 204.

치료하면서 이들의 환경에서 실제 외상을 겪었음을 보게 되었다. 아동 청소년 환자들의 치료과정에서의 보고가 내적 환상의 산물이 아님을 확인하게 된다. 아동 청소년의 병리를 가져오는 이유는 초기 주요 양육자와의 분리, 상실 경험이 깊은 영향을 가져온다고 확신하게 되었다.[29] 이런 확신에 찬 그의 연구는 프로이트와 클라인 양쪽 지지자들에 의해 공격을 받는다.

그는 1944 년 "44 명의 어린 도둑들 : 그들의 특성과 가정생활"이라는 논문에서 44 개의 사례로 상실과 분리를 경험한 아동 초기의 정서적 외상이 장애 행동에 영향이 있음을 규명하려 했다. 아동의 환경이 아동 심리 발달에 결정적 역할을 하는 중요한 요소라는 점을 주장한 것이다.[30] 보울비는 자신의 이론의 타당성을 높이기 위해서 동물행동학에도 관심을 갖는다. 동물행동학은 동물의 행동을 관찰하여 본성과 본능을 이해하여 인간 연구에 활용할 수 있는 주요한 분야였다. 1935 년 콘라드 로렌쯔(Konrad Lorenz)는 각인 연구에서 알에서 갓 깨어난 새끼 새들에게 특정 물체를 보여주었다. 연구자들은 새끼 새들이 먹이를 주는 대상이 아닌 먹이와 무관한 친숙한 특정 물체와 강한 유대를 갖는 행동을 관찰했다.[31]

보울비는 이후 헤리 할로우(Harry Harlow)의 1958 년도 모성분리와 박탈의 효과연구에 주목하였다. 할로우는 엄마를 잃은 유아의 불안과 병리를 주목한 정신분석가

---

29 Brisch, 2.
30 Ibid., 10.
31 Holmes,111.

레네 스핏쯔(Rene Spitz)의 1950 년의 연구에서 영향을 받아 동물실험을 하게 된다. 할로우는 갓 태어난 새끼 원숭이를 두 개의 모형이 있는 철창 안에 두었다. 한 개의 모형은 우우병을 감싸고 있는 철사 뭉치 모형이였고 다른 하나는 부드러운 천을 감싸고 있는 작은 원숭이 인형이었다. 새끼 원숭이는 거의 대부분의 시간에 부드러운 천을 껴안고 매달려 있었으며 홀로 떨어져 있다가도 외부 자극이 주어지면 부드러운 천으로 달려가 안았고 배고플 때만 철사 뭉치로 싸인 우유병을 찾아 젖을 먹었다.

새끼 원숭이는 부드러운 천으로 만들어진 젖병 없는 모형 대상을 안전한 기지로 삼았다.[32] 이로써 새끼 원숭이의 욕구는 구순이 아닌 부드러움와 따뜻한 접촉을 원하는데 있다는 것이 실험으로 밝혀지게 되었다. 물론 연구자들은 이 연구가 원숭이에 제한 된 것이고 인간을 이해하기는 무리가 있다고 비판했다. 보울비 또한 이 연구가 인간과 동일한 의미를 가진다고 말하지 않았지만 다양한 동물 어미와 새끼의 관계를 연구하여 동일하거나 유사한 행태를 관찰하고 인간에게도 중요한 의미가 있음을 강조하려는 것이었다.[33]

독립적인 위치에서 자신의 연구와 모임을 이어오던 그는 애착을 주요한 주제로 삼고 1957 년 영국 정신분석학회에 그의 선구적이고 도전적인 논문 “엄마에 대한

---

[32] Mario Marrone. *Attachment and Interraction 애착이론과 심리치료*, trans. 이민희 (서울: 시그마프레스, 2005), 43.

[33] Ibid., 45.

아동유대의 본질"을 발표한다. 보울비는 이 논문에서 엄마와 아기와의 유대 관계는 생물학에 기반한 애착체계에 의해 이루어진다고 주장했다.

이후 캐나다인으로 토론토 대학에서 박사학위를 받고 남편과 함께 런던으로 오게된 메리 애인스워스(Mary Ainsworth)가 1950 년부터 4 년간 런던의 타비스톡 클리닉(Tavistock Clinic)에서 보울비의 연구에 동참하게 된다. 처음에 그녀는 보울비의 동물행동학을 기반으로한 애착이론에 의심을 두고 있었다. 그러나 그녀가 1954 년 남편을 따라간 우간다에서 진행한 관찰 연구를 통해 엄마와 유아의 애착을 목격하면서 애착이론에 주목하기 시작한다. 마을 몇 곳에 사는 28 명의 젖먹이 유아의 가정을 방문하고 관찰했는데 엄마와 유아의 애착관계에 중요한 차이점을 발견하게 되었다.[34] 또한 엄마와 유아의 초기 애착이 오래 지속되며 심지어 초기의 엄마와 아기의 관계로 성장한 아동과의 관계를 예측 할 수도 있다는 사실도 알게 되었다. 그녀는 초기에 이를 안전애착, 불안전 애착, 비애착으로 부르고 발표했다.

이후 애인스워스는 1960 년대 말 자연스럽고 정확한 평가가 가능한 표준화된 평가 실험 절차를 설계하여 "낯선 상황(Strange Situation)"을 구성하였다. 이 실험은 다음과 같다. 엄마와 1 세의 아동이 장난감이 갖추어진 놀이방 실험실에 들어간다. 잠시 후 이 방에는 낯선 실험자가 들어오게 된다. 그리고 엄마는 아이를 남겨두고 방을 나간다. 방에는 아이와 실험을 위한 낯선 어른이 남게 된다. 이런 어색한 상황이 약 3 분간

---

[34] Ibid., 74.

이어지고 엄마는 아이가 있는 실험방에 들어온다. 그런 후에 아이가 엄마에게 보이는 재회 반응을 주목하게 된다. 이 모든 상황은 영상으로 저장되었다.

아이들에게서 몇 가지 유형의 반응이 관찰되었는데 애인스워스는 이를 세 종류로 분류했다. 첫 번째, 이 부류의 아이들은 처음 엄마와 같이 있을 때 장난감을 가지고 놀다가 엄마가 사라지자 놀이나 주변 탐색을 멈추고 불안해 하며 엄마를 찾기 시작한다. 몇 분 후 엄마가 다시 돌아오자 아이는 비교적 쉽게 안정되고 다시 놀이와 탐색에 들어간다. 이러한 부류의 아이들은 약 66% 통계를 보였다. 애인스워스는 이를 '안정 애착', B-형이라고 불렀다.

두 번째, 이 유형의 아이들은 엄마가 방을 나갔을 때 두렵고 혼란스러운 감정을 잘 표현하지 못했다. 또한 엄마가 방에 다시 돌아왔을 때에도 접촉을 회피하고 소극적인 반응을 보였다. 사람보다는 물건에 더 관심을 보이는 경향이 있었다. 이러한 유형을 '불안정 회피형', A-형으로 규정했고 아이들의 약 20% 정도 해당되었다.

세 번째, '불안정-저항형(양가적, 집착)', C-형으로 불리는 대상의 아이들이다. 약 10%의 아동에 해당되는데 이 유형의 아이들은 반응이 강렬했다. 엄마가 방에서 나가자 심하게 고통 반응을 보였고 3 분후 엄마와 다시 만나도 쉽게 안정되지 못했다. 엄마를 때리거나 안겨 있더라도 소극적이었다. 이들은 놀이로 돌아가지 못하거나 건네준 장난감을 던졌고 화내거나 매달리기를 반복하며 놀이와 탐색에 들어가지 못했다. 이러한 세가지 유형의 아동들의 유형을 파악하고 분류했던 애인스워스의 연구는 한 살 아이들의

애착 유형이 상당한 시간이 흐르고 아동이 성장한 후에도 같은 결과가 나타난다는 것을 알게 되었다.

네 번째, 이 유형은 최근 1990 년도에 분류되었는데 '불안정-혼돈된', D-형 유형이다.[35] 이 아이들은 혼돈스럽고 와해된 경향을 보인다. 엄마와 다시 만났을 때 이 유형의 아이들은 어찌 할지를 몰라 하고 당황하여 얼어붙은 것 같은 행동을 보였다. 이러한 아동들은 상실, 분리, 학대와 같은 심한 충격과 상처를 경험한 양육자 부모를 둔 경우가 많았다고 메리 메인(Mary Main)의 1990 년도 연구는 밝힌다. 이러한 아이들에게서 정신병리의 가능성이 높을 것으로 추정되었다.[36] 메인과 그의 동료들은 이러한 패턴을 애착 행동 체계로 설명하고 있는데 한 사람이 가지고 있는 다른 이들과의 관계 행동 양식이라고 말할 수 있겠다.

애착이론은 발달심리학의 연구를 통해 인간의 애착체계 발달을 생후 6 개월 후라고 말한다. 6 개월이 지나서 근접성, 안전기저, 분리저항이 관찰되기 때문이다. 아기는 주요 양육자에게서 이러한 애착 패턴을 형성하게 되는데 양육자와 다른 이들과의 근접성 추구, 양육자를 안전기지로 활용하는 능력, 분리에 대한 반응과 대처를 하게 된다.[37] 다른 이들과의 관계가 편안한가 불편한가, 상황이 안전하게 혹은 불안하게 느껴지는가, 그리고

---

[35] Brisch, 31.
[36] Ibid., 32.
[37] Holmes, 124.

이러한 관계와 상황에서 자신의 태도와 행동은 어떤가. 이러한 개인의 내적, 외적 관계가 어떻게 구성되어 있는가이다.[38]

B. 애착 유형

1. 안정애착

안정애착 유형의 아동에서 발견되는 경향은 자유로움과 열려있는 태도이다. 양육자와의 의사소통이 자연스럽고 불안을 자극하는 상황에서도 침착하게 자신의 심정을 말할 수 있었다. 이들이 그린 가족 그림은 대체로 현실적이었으며, 부모로부터의 관심과 거리를 가까이 유지하고 도움을 받으며 솔직하고 자유롭게 관계하고 탐색하며 성장한다. 이들은 고통스러운 감정을 기억하고 감정에 집중하면서도 감정에 빠지지 않고 상대에 대해서 이해하려는 균형 있는 자세를 유지할 수 있는 능력이 있었다.[39] 이러한 유형의 성인들은 일관된 안정성을 유지하는 것처럼 보인다. 감정을 표현하되 솔직하고 자신의 경험을 말하되 현실적이다. 이들은 자신의 경험과 상황을 말할 때 인과관계와 시간 상의 순서에 맞게 말하면서 상대방이 이해 할 수 있도록 말한다.

혼란스럽고 불안한 경험을 하더라도 이러한 상황과 경험을 비교적 침착하게 파악하고 정리하는 능력을 가지고 있다. 이 유형에 속한 이들은 목회자와 다른

38 Ibid., 117.
39 Wallin, 132.

교우들과의 관계에서도 편안하고 안전한 관계를 유지한다. 경험을 생각하고 이를 반추해서 성찰하는 능력과 기능을 유지한다. 이들의 내면의 자신에 대한 표상과 대상에 대한 표상이 긍정적이다. 표상은 이미지나 인상을 뜻한다. 이들은 자신과 타인에 대해서 긍정적이며 거리를 적절하게 유지할 수 있다.

2. 불안정애착 (회피형/무시형)

이들은 유연함과 감정의 다양성이 부족하며 다른 이들과 가까이 지내려는 의지가 별로 없는 것처럼 보인다. 특히 이런 유형의 유아는 사람보다 물건에 관심을 보였다. 이들에게 감정이 없는 것은 아니다. 아동 실험에서 엄마와 재회 하였을 때 회피하는 태도를 보이는 유형의 아동도 고통스럽게 불안 반응을 보이는 아이들과 같은 높은 심장 박동을 보였다. 이들은 회피하지만 실제로는 고통스럽고 불안했던 것이다. 이 아이들은 고통스러운 반응을 숨기고 있는 것이다. 이들은 엄마와 분리되는 불안한 상황 그림을 보고 대화하면서 최소한의 해결 방법도 생각하지 못했다.[40] 이들은 대화가 원활하지 않고 감정을 잘 드러내지 않는 성향을 지닌다.

이들은 어떠한 이유에서 감정을 누르고 배제한다. 아마도 부모로부터 그런 방식으로 양육되었을 것이다. 이들과의 대화는 단조롭다. 감정을 억제하고 있기 때문에 활기차고 생생한 느낌을 잘 받지 못한다. 부모에 대한 기억도 구체적이지 않고 다양한

---

[40] Ibid., 135.

기억이 별로 없다. 그냥 ‘좋은 분’이다. “저에게 애정이 없었어요”라고 말하기도 하지만 “저는 상관없었어요”라고 말하고 더 이상 감정이 없는 것처럼 무심하게 반응하며, 구체적인 기억이 별로 없다고 말하기도 한다. 이들은 자신의 불안을 방어하기 위해 상당히 빠르고 강력하게 억제하고 회피하는 전략을 고착시켰다. 이들은 고통에서 벗어나기 위해 감정과 사고를 정지시키고 단절시키는데 익숙하다:

> 이 ‘최소화하기’나 ‘비활성화하기’ 전략들은 서로 엮여져 회피형/무시형 개인의 내적인 경험과 대인 간 경험을 형성하는-의식적이고 무의식적인-모순된 작동모델들에 자리잡는다. 한 모델은 의식적으로 받아들여지는 것으로, 여기에서 자기는 좋고 강하며 완전한 반면, 타인들은 믿을 수 없고 욕구가 많으며 부적절하다고 여겨진다. 이와는 대조적으로 두 번째는 무의식적이고 두려움을 느끼게 하는 모델로서, 여기에서 자기는 결함이 없고 의존적이며 무력한 반면에, 타인들은 자기에 대한 반응으로 거부적이고 통제적이며 처벌적일 가능성이 높다고 지각한다. 비활성화 전략은 두 번째 방어로서 첫 번째 모델을 지지한다. 좀더 구체적으로 말하자면, 이런 전략들은 애착 체계를 활성화시킬 수 있는 감정적인 경험을 억제하면서(그런 경험은 무의식적인 모델에서 실망스러운 것으로 표상되어 있기 때문에), 거리두기와 통제 및 자기 의존(의식적인 모델의 본질)을 조장한다.[41]

3. 불안정애착 (양가형/양가집착형)

이 유형의 유아는 회피형 유아가 물건에 관심을 보이는 것과는 다르게 오로지 엄마에게만 집중한다. 정서의 조절이 잘 되지 않는 ‘과잉활성화’의 특성을 지닌다.[42]

---

[41] Ibid., 138.
[42] Ibid., 40.

회피형이 정서를 지나치게 조절하여 억제하고 차단하는데 주력한다면 집착형은 오히려 감정이 더 과장되어 확대되는 것을 볼 수 있다. 이들은 격앙되었을 때 쉽게 달래지지 않는 이들이다. 불안한 감정에 휩싸여 현실적인 판단이나 대처하는 능력에 결함이 있게 된다. 감정에 압도되면 합리적인 판단이나 현실적인 이해가 어렵게 된다. 그래서 이들은 자연스럽게 숙고하고 성찰하는 '생각하는 능력'이 제한된다.[43] 불안전 애착 유형에 속한 이들의 학습능력이 저하되는 이유도 바로 여기에 있다.

집중하는 능력이 낮고 기능이 제한되어서 이해하고 판단하여 결정하고 기억하는 과정이 어렵게 된다. 화가 나거나 갑자기 놀라게 되면 이성적인 판단 능력이 떨어지는 것과도 같다. 이러한 애착 유형의 형성과 고착은 유아의 타고난 기질과도 관련이 있지만 보다 결정적인 영향을 미치는 요인은 바로 부모이다. 부모의 애착 유형이 유아를 양육하는 과정에서 환경을 제공하고 반복해서 반응하기 때문에 유아는 이에 대하여 반응과 적응을 하게된다. 이러한 반복된 패턴이 유아의 내면에 형성되고 고착이 된다.

4. 와해 (혼동형/불안정/비조직)

낯선 상황에서 이들은 뭐라고 평할 수 없는 기이함과 혼동스러움, 넋이 나간 것처럼 보이거나 무력함에 빠져드는 태도를 보이는데, 이는 부모에게 압도되거나 심한

---

[43] Ibid., 142.

두려움을 가진 부모의 반응에서 기인 한 것으로 추정할 수 있다.[44] 다시 말해 유아의 혼란은 양육자의 문제에서 기인하는데 보호하는 양육자가 극심한 두려움을 줄 경우이다. 이러한 유아는 내면에 구성되는 내적 애착 체계가 취약하거나 구성자체가 허물어져 버리기 때문에 더욱 심각하다. 혼란형으로 평가된 유아의 5 세경의 행동은 달라진다. 부모를 보호하고 돌보려는 태도를 보이거나 강압적이고 폭력적인 방식으로 부모를 통제하려고 하기도 한다. 부모로부터 직접 정신적 외상을 겪거나 정신적 외상을 감당하지 못한 부모의 영향으로 아이는 혼란을 안게 된다. 문제는 정신적 외상이 어떻게, 어느 정도의 정신적인 소화 과정을 거쳤는가이다. 처리되고 해결되어 정신 안에 통합되었는가가 애착과 상관관계가 있다는 것이다.[45] 이러한 혼란형의 성인들은 과거나 현재의 고통스러운 기억과 현실을 말할 때 감정의 소나기를 만나거나, 지나치게 장황하게 늘어 놓거나, 침묵에 빠져 버리기도 한다. 이들에게는 당연히 사고하고 성찰하는 능력이 현저하게 낮다.

C. 집단 치료와 애착이론

성서그룹의 구조와 진행은 집단 치료의 이론에 바탕을 둔다. 여러 참여자와의 관계에서 발생하는 다양하고 생생한 애착 행동 체계를 경험하고 관찰할 수 있다는

---

[44] Ibid., 142.
[45] Ibid., 144.

점에서 성서그룹의 구조와 진행은 집단 치료 이론에 바탕을 둔다고 볼 수 있다. 다시말해, 성서그룹 안에서의 상호작용을 통하여, 치료자와 개인, 개인과 개인, 집단과 개인, 집단과 집단 등 상호간에 일어나는 애착관계를 파악할 수 있게 해 준다는 것이다. 이러한 집단에서는 자신과 다른 이들과의 관계를 현장에서 경험하고 관찰하여 자신의 생각과 경험을 성찰할 수 있도록 촉진하는 중요한 계기가 된다.[46]

인간은 사회적 존재이다. 인간은 오랜 기간에 걸쳐서 사회적 진화를 거쳐왔다. 프로이트가 인간의 정신 내면을 탐구하기 위해 개인의 정신에 관심을 두었다면 이후에 보울비 뿐만 아니라 대상관계이론가들은 두 사람 이상의 정신적 상호작용에 관심을 두었다.[47] 1 인 심리학에서 2 인 심리학으로 전환된 것이다. 아기는 태어나면서부터 가족집단에 속하며 성장한다. 그러면서 끊임없이 다른 이들과 상호작용한다.[48] 영국 집단분석학의 효시가 되는 폴크스(S. H. Foulkes)는 말했다:

> 심리적과정은 고립된 개인이 순수하게 혼자 만든 것이 아니라 맥락, 즉 상호작용의 네트워크 속에서 만들어 지며 사람이 경험하는 최초의 맥락은 가족이다. 가족의 유형이나 가족간의 관계로부터 영향을 받고 있는 개인에게 어떤 심리적인 기능이 발달하고 어떤 색깔이될지는 전체 가족의 상호작용 패턴에 달려있다.[49]

성서그룹은 여러 사람이 모여 상호작용을 하게 되는데 참여자 개인은 가족 관계

---

[46] Marrone, 265.

[47] Charles Ashbach and Victor L.Shermer, *Object Relations, the Self and the Group 대상관계집단치료*, trans. 이재훈 (서울: 한국심리치료연구소, 2007), 39.

[48] Marrone, 266.

[49] Ibid., 267.

안에서 일어났던 개인의 관계 방식을 재현하기 쉽다. 예를 들면 성서그룹 인도자를 부모로 다른 참여자들을 자신의 성장과정의 형제 자매로 인식한다. 이는 대개 자신도 깨닫지 못하는 사이에 일어난다. 이를 앞에서는 전이로 설명하였다.

두 사람보다는 여러 사람이 있을 때 그리고 그룹의 지도자가 있을 때는 그 심리적 움직임이 활발하므로 보다 분명하게 개인과 개인, 개인과 집단의 작용을 파악하게 된다. 보울비는 그래서 다음과 같이 주장했다:

> 아동의 초기 가족관계와 가족의 영향력에 대한 체계적인 정보가 있다면 내부세계와 외부세계의 상호작용, 즉 실제경험과 표상간의 상호작용을 이해할 수 있다고 확신하며 나는 그 동안 이 문제를 집중적으로 연구해왔다.[50]

그룹에서는 빠르고 강한 전이가 치료자에게 집중된다. 그리고 다른 이들과도 전이가 일어나는데 이는 개인이 자동으로 다른 이들을 파악하기 위해 과거의 기억을 동원하는 것으로 이해 할 수 있다. 이것은 인간이 살아남기 위해 알 수 없는 낯선 상황과 환경에서 자신이 가진 경험의 기억을 신속히 대입하여 판단하고 대처 하려는 본능에 가까운 방식과 관련이 있는 것으로 추정할 수 있다. 그러나 그 개인이 가진 과거의 경험 기억이 어느 상황에나 적합할 수가 없기 때문에 문제가 발생하기 시작한다.

과거의 경험 기억이 긍정적이라고 하더라도 문제가 발생한다. 밖의 상황이 위험한 상황인데 이를 좋은 상황이라고 인식한다면 위험에 처하게 된다. 따라서 과거의

---

[50] Ibid., 267.

경험기억, 혹은 애착 체계를 점검하고 합리적이고 현실적인 상황판단과 대응을 하고 인간관계를 추구하려는 것이다.

어느 영화에서 등장 인물이 다른 이에게 건네는 말은 의미 심장하다. “당신의 과거가 당신을 지배하게 하지는 마세요. 다만 당신의 일부가 되게 하세요”[51] 과거의 경험을 확고부동하게 자신의 절대 기준으로 삼는 것에 대한 위험을 조언한다. 그것은 중요한 경험의 일부로 활용할 수 있을 뿐이지 고정불변의 절대 기준이 되어서는 안된다는 말이다.

성서그룹의 중요한 장점은 함께 하고 있다는 동질감에 있다. 친밀감과 동료의식으로 결속을 가져오기도 한다. 이러한 동질감과 동료의식으로 자신과 작용하고 있는 타인과의 관계를 볼 수 있게 된다. 집단은 내적 대상이 투사 된 결과이기 때문이다.[52] 다른 동료들의 이야기를 들으면서 자신에게도 생각할 기회가 생기게 된다. 집단치료의 유용성을 7 가지로 요약할 수 있다:

ㄱ. 참가자들은 친목과 응집력을 강화하여 집단을 안전기지로 만든다. 이렇게 하면 참가자들은 집단을 안전기지 삼아 자신의 내부세계와 대인관계를 탐색할 수 있다.
ㄴ. 현재 상황에 대한 탐색을 돕는다. 즉, 집단성원들이 자신은 현재 어떤 상황에 있고 어떤 역할을 하고 있으며, 어떤 사람과 어떤 관계를 형성하고, 어떻게 반응하고, 이런 반응에 어떤 결과가 뒤따라오는지에 대한 탐색을 돕는다.

---

[51] Babette Rothschild, *8 Keys to Safe Trauma Recovery 트라우마 탈출 8 가지 열쇠,* trans. 노경선 (서울: NUN, 2011), 76.

[52] Ashbach and Shermer, 39.

ㄷ. 집단성원들이 행동(집단분석가의 행동을 포함하여)을 어떻게 해석하고 어떤 반응을 기대하고 기대한 반응이 나왔다면 반응의 질이 기대한 것과 일치하는지 주목할 수 있도록 서로 도와준다.
ㄹ. 과거와 현재 사이에 연결고리를 만들고, 과거에 만들어진 내부 작동모델이 현재 집단 내에서 발생하는, 그리고 집단 밖에서 발생할 수 있는 행동 반응 해석 결과를 예측하는데 어떤 영향을 주는지 탐색할 수 있도록 도와준다. 이와 더불어 의미기억과 일화기억에 대한 탐색도 촉진한다.
ㅁ. 집단성원들 사이에 공감이 약화된 조짐을 발견해야 한다. 왜냐하면 집단에서 누군가 다른 사람을 공감하지 못한 상태에서 반응하면 이를 지켜보는 또 다른 사람들은 자신에게서 저런 일이 일어나지 않을까 불안해 한다. 따라서 집단분석가는 이런 일이 발생할 가능성을 차단해야 한다.
ㅂ. 자신의 약점을 부인하거나 타인과 가까워지거나 멀어지는 것을 조절하여 자기 존중감을 유지하려고 노력하는 집단성원들의 역기능적 전략에 대한 탐색을 돕는다.
ㅅ. 자신을 돌아보거나 서로의 모습을 비추어주는 성찰능력을 배양하고, 개개인이 갖고 있는 정보를 공개하여 집단성원들의 대인관계 지식을 늘려준다.[53]

---

[53] Marrone, 269-72

Ⅲ. 애착이론의 적용

A. 애착성서그룹치료

1. 대상

나는 교회에서 두개의 성서그룹을 이끌었다. 40 대에서 60 대 초반의 여성들이 성서그룹의 회원들이었다. 신앙생활을 한지 모두 20 년 이상이 된 가정 주부들이었다. 이들과 2-3 년간 그룹성경공부를 하면서 몇 가지를 실행해왔다. 첫째, 친밀한 관계를 위해 노력했다. 둘째 과거와 현재의 사건에서 감정과 생각을 표현하고 말하도록 하였고 그 사건과 감정을 재탐색하였다. 셋째, 성경공부의 성서 본문을 이해하고 자신에게 적용하도록 격려하면서 생각하기를 유도했다. 넷째, 필요한 조언을 과감하게 하였다. 다섯째, 성급하게 갈등을 봉합하려고 하지 않고 갈등상황에 잠시 머무르고 견디도록 유도하였다. 이 그룹에서 이러한 방식으로 아래의 치료적 방법을 과감하게 응용하고 적용하여 사용하였다.

애착 치료에서는 먼저 발달을 위한 발판을 만들고 견고히 하는 과정을 가진다. 목회자와 동료들을 신뢰 할 수 있는 과정을 거치는 것이다. 이를 위해서는 구성원의 애착유형을 좀더 신속하게 파악하는 것이 효과적이다. 나는 이들의 애착패턴을 이해하고 있었으므로 치료적으로 접근을 할 수 있었다.[54] 둘째는 상호작용, 즉 공감과 직면으로

---

[54] Wallin, 285.

정서적 친밀감을 유도하는 것이다. 대개 애착 유형 중에 '회피형'은 고립되어 있는 경우가 대부분이기 때문에 이들에게 다른 이들과의 정서적 관계를 시도함으로써 친밀함을 느끼도록 한다.[55] 셋째 '집착형'은 자신보다 타인에게 더 관심이 있다. 이들에게는 공감과 한계 설정이 필요하다. 치료 상황에서 드러나는 환자의 공포와 분노 그리고 무력감을 견디고 담아내야 한다.[56] 넷째 '미해결형'의 환자에게는 감정을 표현하도록 허용하고 안정의 의지를 지속시키면서 공고히 하는 과정을 거치게 해야한다.[57] 이를 보다 분명하게 정의한다면 '치료적 목회방법론'이라고 할 수 있겠다. 감정은 전염이 잘 된다. 서로에게 가까이 다가오면 서로의 감정은 이동한다. 이러한 감정의 공명은 친밀성의 본질이기도 하다.[58] 이 감정의 연결을 정신분석가 하인즈 코헛(Heinz Kohut)은 '공감(empathy)'으로 규정했으며 중요한 발달적 경험으로 보았다.[59]

공감은 완벽한 수용이 아니다. 이를 통해 필요한 체계적 좌절 경험으로 현실 대상을 인식하게 되는 것을 말한다. 이는 완전한 수용이 아닌 서로의 가능성과 한계를 경험하는 것이다. 그러므로 서로의 정서는 가까워 진다. 따라서 공감은 '나'와 '너'를 잇는 중요한 정서적 도구다. 나는 너와 같지 않지만 정서적 공감을 통해서 내가 그가 되며

---

55 Ibid., 311.
56 Ibid., 329.
57 Ibid., 370.
58 Mitchell and Black, 190.
59 홍이화, *하인즈코헛의 자기심리학이야기 1* (서울: 한국심리치료연구소, 2011), 74.

그는 내가 될 수 있게 된다. 이러한 인격적 공감이 서로를 사람 되게 하는 능력이라 할 수 있겠다.

나는 이러한 공감을 통한 '나와 너'의 인간적 연대와 동일화가 애착의 요소라고 생각한다. 안정된 애착 인격은 관찰 가능하고 지속적이며 합리화된 행동을 의미한다. 나는 이곳에서 애착을 이해능력, 대화능력, 공감능력, 친밀감을 갖는 인격적 능력으로 보았다.[60] 이는 자신 뿐만 아니라 다른 사람들과 함께 어울릴 수 있으며, 자신에게 일어나는 문제를 원만하게 해결 할 수 있는 심리적, 정신적 능력을 뜻한다.

2. 정신화의 방법

이 그룹의 치료적 방법을 두 가지로 요약한다. 첫째, 앞서 언급한 안전기지(secure base)로서의 기능을 갖는 것이며, 둘째는 이 안전한 집단에서 자신에 대한 느낌과 타인에 대한 느낌을 드러내고, 검토하고, 교정해 나가는 것이다. 이 과정이 사고의 내용만을 의미하는 것이 아니다. 정신화는 사고의 내용보다는 그 안에 담긴 정서와 감정, 마음에 귀를 기울인다. 정신화는 마음이 생각과 긴밀하게 연결되어 있음을 주목한다.[61]

정신화의 의도하는 분석적 주제는 느낌과 생각, 행동의 주체로서의 자기감을

[60] 노경선, 69.

[61] Peter Fonagy, Anthony Bateman. *Mentalization-Based Treatment for Borderline Personality Disorder 정신화 중심의 경계성 인격장애의 치료*, trans. 노경선정신치료연구회 (서울: NUN, 2010), 25.

갖는 것이다. 자기감(sence of self)은 자신에 대한 느낌과 생각이다.[62] 정신적인 안정감을 갖는 이들에게는 긍정적인 자기감이 일관되고 균형있으며 견고하게 유지된다. 자신 뿐아니라 타인도 생각과 감정을 가지고 있는 주체로 인식하는 것이다. 이는 당연하고 단순하게 보인다. 그러나 증오와 폭력이 일어나는 순간에는 상대방이 느낌을 갖고 생각하는 주체로서의 대상일 수 없다. 폭력의 순간에는 대상은 물질에 불과해야 한다. 그래야 파괴가 가능하다.[63]

정신화는 자기와 대상이 감정과 생각을 가진 고유한 독립된 존재로 인식하고 공감과 성찰의 과정으로 관계의 질과 능력을 향상 시키는 목표를 추구한다. 이러한 목표를 추구하면서 자신의 경험을 성찰하는 능력을 배양하게 되는데 이를 '성찰적 자기(the reflective self)'라고 말한다.[64] 정신화는 자기 안에 성찰적 자기를 강화시켜서 자신의 경험을 재조직하도록 이끈다. 그러므로써 자신과 타인에 대한 이해와 관계를 보다 적응된 방식으로 안정되도록 한다. 성서 그룹은 이러한 상호 협력으로 안정된 애착 형성, 성찰적 자기의 내재화, 정신화의 목표를 달성하게 된다.

---

[62] Summers, 496.
[63] Fonagy and Bateman, 25.
[64] Wallin, 19.

B. 애착성서그룹의 목표와 단계[65]

1. 애착성서그룹의 세 가지 목표

애착 치료의 목표는 편안하고 만족스러운 자기 느낌과 다른 이와의 원만한 관계이다. 자기감과 타인과의 바른 관계를 어떻게 만들 수 있을까. 지금까지 논의해 온 과정에 그 열쇠가 있다. 본 연구는 애착 체계가 어떤 발달 과정과 유형으로 구성되는지 설명했다. 그렇다면 불안정 애착 체계가 작동하고 있는 성인들에게 무엇을 목표로 삼아야 할까?

본 연구는 여기에서 세 가지를 지목한다. 첫째는 가까이 가기, 둘째는 안전하게 감정을 경험하고 탐색하기, 셋째는 생각하기로 요약한다. 단, 편의상 세 가지를 단계로 정의하였지만 치료의 목표가 반드시 순차적으로 규정되는 것은 아니다. 그러나 애착 치료에는 위의 세가지 치료 목표가 반드시 이루어져야 한다.

정신분석 치료에서는 치료동맹을 규정하는데 이는 치료자와 환자의 치료적 협력을 말한다. 그러나 치료자와 환자와의 사이에 처음부터 치료동맹이 가능하지 않다. 따라서 첫째, '가까이 가기'는 치료 동맹과 마찬가지로 반드시 친밀해야 함을 의미하는 것은 아니다. 불안정 애착인 이들에게 초기부터 친밀한 관계를 요구하는 것은 무리이기 때문이다.[66] 하지만 치료자는 치료적 기대와 소망을 불러 일으켜 안정 애착을

[65] 나는 이 성서그룹을 "애착성서그룹"으로 명명하겠다.
[66] The American Psychoanalytic Association, 512.

원하는 최소의 동기를 갖도록 해야 한다.

교회에서는 목회자가 신앙의 성장을 위해 교인들에게 이러한 치료적 기회를 제공할 수 있다. 이러한 기회로 동기를 부여하여 치료적 목회자에게 가까이 다가오도록 격려하는 것이다. 물론 불안정한 이들만 오지는 않는다. 비교적 안정된 이들이 포함된다. 집단 치료의 유익함을 다루겠지만 집단에서 이러한 안정된 이들이 포함됨으로써 치료적 안정성을 높일 수 있다. 왜냐하면 안전한 모임에서 안정된 이들과의 만남으로 보다 좋은 협력을 도모할 수 있기 때문이다.[67]

둘째, 안전하게 감정을 경험하고 탐색하기의 목표이다. 애착성서그룹 치료의 우선 과제는 편안하고 안전하게 느끼도록 하는 것이다. 애착이론에서는 안전기지라고 규정했다. 아기는 엄마와의 상호관계를 시작하고 지속하며 끝내기까지 애착을 형성한다. 또한 탐색하고 자아를 발달시키는 시간, 공간, 관계의 자리로써 사용을 하게 되는 것이다.[68] 안전기지는 아기의 정신적 신체적 심리적 발달을 위한 둥지라고 할 수 있다. 아기는 기고 걷기 시작하면서 엄마로부터 잠시 벗어나려고 시도하다가 다시 돌아오는 행동을 보인다. 보울비는 이를 탐험행동체계(exploratory behavioral system)라고 규정했다.[69] 아이가 탐색을 시도하려고 하다가 겁이 나면 다시 엄마의 지지와 안정을

---

[67] 필자는 심리치료의 이론을 목회임상에 적용하는 목회자를 치료적 목회자라고 이해한다(이하 목회자).

[68] Peter Fonagy, *Attachment Theory and Psychoanalysis 애착이론과 정신분석*, trans. 반건호 (경기: 빈센트, 2005), 23.

[69] Wallin, 29.

필요로 한다. 이러한 지지와 보호, 안전한 정서와 신체의 연결을 확인하고 도모할 수 있는 대상이 안전기지(secure base)라고 하겠다. 이러한 안전기지는 아이의 발달에만 제한되는 것이 아니라 치료에서도 중요한 개념이고 기본이기도 하다. 치료자는 반드시 안전기지로서의 환경과 기능을 제공 해야 한다. 이 안전기지로서의 치료적 공간은 발달을 위한 새로운 장이 펼쳐지는 구심점이 된다. 이 안전기지로서의 치료자와 치료그룹은 자연스럽고 편안하게 그리고 솔직하게 자신의 감정과 생각을 말할 수 있는 곳이 된다. 이 공간은 판단하거나 심판하거나 정죄하는 공간이 아니다. 어떠한 문제도 기억도 경험도 판단 받지 않고 나눌 수 있는 곳이 되도록 치료자는 이끌어야 한다. 이곳은 서로 이해하고 이해 받고, 지지하고 지지하며, 정서적 연결과 돌봄을 제공하는 공간이 된다. 이곳에서의 자기 고백은 외부에 비밀을 유지할 수 있어야 한다. 이러한 비밀 유지가 치료의 안전함의 수준을 결정하는 요소이기도 하다.

셋째, '생각하기'이다. 다른 이들의 현재의 생각과 감정, 서로의 관계, 과거의 기억 등 성서의 이해와 해석, 적용의 과정을 거치면서 사고하는 기능을 활성화 시키는 것이 '생각하기'이다. 나는 앞서 이 기능과 능력을 포나기와 앤서니 베이트만(Anthony Bateman)의 공동 저서에서 설명하는 정신화(Mentalization)를 통해서 설명을 하였다.[70]

정신화는 말하고 생각하는 과정을 말한다. 마음에 깊은 상처를 입은 이들은 감정을 느끼는 것과 이를 처리하고 상황에 대처하는 데 어려움이 있으며 대인관계에 악영향을

[70] Fonagy and Bateman, 22.

부른다. 이러한 문제를 해결하는데 정신화라는 기법을 찾아내어 활용하는데 이는 다른 정신분석적 방법과는 다르다. 정신분석적 방법의 특징은 무의식의 탐색이다. 또한 전이 상황에서 과거의 경험을 해석하거나 이해하는 것이다.[71] 그러나 정신화 기법에서는 무의식의 탐색을 억제하고 전이 작업을 지연시키며 대신 치료자와의 재연된 '나와 너'의 관계에 대한 해석을 추구한다.[72] 환자의 무의식을 탐색하는 것보다 의식적인 내용을 검토하는 것을 강조하며 환자와 치료자와의 사이에서 일어나는 내용보다는 과정에 더 초점을 둔다. 환자는 자신의 경험과 생각이 다양할 수 있는 정보의 일부가 아니라 자신의 그것만이 확실한 진실이라고 믿는 '매몰(embedded)'된 성향을 보인다.[73] 환자의 이러한 경직된 태도가 사고와 대인관계에 악영향을 가져오게 된다. 따라서 정신화과정을 통해 다른 가능성을 생각하도록 돕고 환자 자신의 매몰된 생각에서 한 발자국 떨어져 자신의 생각과 신념을 바라볼 수 있는 눈을 뜨도록 하게 된다. 정신화는 그래서 성찰하도록 하는 능력이다. 내 생각을 생각해 볼 수 있는 능력, 내 경험을 볼 수 있는 이중의 눈을 갖도록 하는 것이다.[74] 이러한 정신화의 능력은 "아동기에서나 심리치료에서나 대개 가까운 관계의 맥락에서 일어난다."[75] 즉, 정신화의 능력은 부모의 정신화 능력을 학습하거나 성장 이후에는 신뢰 할 수 있는 대상에게서 훈련되는 것이다.

---

[71] The American Psychoanalytic Association, 167-68.
[72] Fonagy and Bateman, 18.
[73] Wallin, 208.
[74] Ibid., 208.
[75] Ibid., 208.

따라서 정신화를 추구한다면 치료자는 먼저 정신화의 능력을 갖추고 있어야 한다. 반드시 자신을 먼저 이해하고 타인과의 관계와 이해가 있어야 한다. 그리고 참여자와의 관계를 계속 검토해 나가야 한다. 옳고 그름을 주장하는 것이 아니라 서로의 생각을 확인하고 공유하는 것이 필수적이다. 이러한 정신화는 다른 기존의 기법과는 차이를 보인다. 이러한 정신화는 그러나 모든 환자에게 일괄 적용될 수 있는 만능이 아니라는 점을 분명히 알아야 한다. 제한된 범위에서 검토되고 활용된다.

정신적, 심리적 어려움은 거의 자신의 경험을 고정된 실체로 이해하고 규정하고 판단하는데 있다. 부정적인 자기와 타인에 대한 인식은 자존감을 떨어뜨리고 대인관계의 파괴를 가져오게 된다. 이러한 반복된 실패를 정신화의 실패로 규정하고 있는데 이러한 잘못된 인식은 자신을 고립시키고 철수시키며 점점 생각의 과잉이나 생각하기의 중단으로 나타나기도 한다. 이런 정신화 과정에 실패한 사람들은 사고의 경직성, 충동적 성격과 행동을 드러내기도 한다.[76] 이 정신화는 “인간에게 효과적인 사회적 집단을 만들어내게 하는 중요한 사회인지적 역량이다. 정신화는 언어와 마찬가지로 발달 소인은 선천적으로 부여 받은 것이지만 일정한 사회적 맥락에서 획득 된다.”[77]

생각은 주로 말로 구성되어 있다. 생각하기와 말하기는 서로 긴밀한 영향을 주고 받는다. 성찰하는 능력으로써 ‘생각하기’는 다른 관점, 다른 처지를 볼 수 있고 이해할 수

---

[76] Fonagy and Bateman, 35.
[77] Ibid., 37.

있음을 말하기도 하며, 생각하기를 멈추거나, 생각해 보지도 않았던 언어화 되지 않은 감정과 사고, 충동에 다가가 명확하게 말로 드러내는 것이다.[78]

위의 세가지 애착이론을 기반한 치료 목표의 핵심은 관계적·정서적·성찰적 과정에 있다.[79] 이 애착치료는 관계를 강조한다. 치료자와의 관계, 구성원의 관계에 주목한다. 치료는 관계를 통해 관계로 나아간다. 이 치료는 정서적 연결과 유대를 강조하며 추구한다. 이러한 치료는 생각하는 능력과 기능의 향상을 가져오는데 이러한 생각하는 능력과 기능은 관계 지향적이며 정서에 초점을 둔 것이다.

보울비는 임상 치료자라기 보다는 이론가이다. 따라서 그의 이론을 근거로 이후의 치료자들은 치료기법을 개발하고 발달시켰다. 애착이론은 이후에도 이론적 임상 치료적 연구가 보완 추가되었고 체계화 되었다. 한국에 애착 치료 이론을 깊이 있게 소개한 노경선은 아이를 대하는 부모의 건강하고 안정된 방식을 민감성, 반응성, 일관성으로 요약하고 있다.[80] 부모는 아이의 요구를 민감하게 알아낼 수 있어야 한다. 이 민감성이 아이의 애착의 질을 높이게 된다. 아이의 요구에 둔감한 부모는 아이를 좌절시키고 불만을 갖게 하며 불안하게 만들 가능성이 높기 때문이다.

다음은 반응성인데 아이의 요구를 알아내고 그 요구에 필요한 반응을 하라는 것이다. 이 반응은 아이의 말, 행동 등에 반응해 아이와 접촉하라는 것이다. 마지막은

---

78 Wallin, 15.
79 Ibid., 15.
80 노경선, 40.

일관성이다. 요구를 알고 수용하여 어떠한 형태로든 반응하여야 하는데 이러한 반응에는 일관성이 있도록 해야 한다. 부모는 완벽하게 모든 아이의 요구를 민감하게 알아낼 수도, 모든 요구에 항상, 일관되게 반응할 수는 없다. 그러나 최소한 60% 이상의 양육에 일관성을 지키도록 권하고 있다.[81] 이러한 핵심 세가지 양육 태도를 치료에 적용할 수 있다. 치료자는 원만하고 안정된 양육에서 실패한 불안정한 애착체계를 가지고 살아가는 이들에게 치료적 환경과 방법을 제공한다. 치료자의 기본 자세와 태도는 바로 민감성, 반응성, 일관성이다. 이러한 태도가 바로 치료의 질을 결정하게 되는 것이다. 참여자의 말, 행동, 태도에 주의를 기울이고, 한결같이 지속하라는 것이다.

2. 애착 성서그룹 치료의 세 단계

a. 가까이 가기(안전기지 구축하기)

치료자는 그룹을 지도하면서 가르치려는 태도를 버려야 한다. 치료자는 참여자들을 촉진시켜서 많은 정보를 얻고 각 개인의 성격, 특성, 배경, 환경, 개인사, 가족관계, 신앙생활의 계기와 신앙의 수준 등을 자연스럽게 묻고 경청하는 태도를 가진다. 참여자들은 평소에 서로 알고 지냈다고 하더라도 그룹에서의 정서와 태도는 달라진다. 서로 서로에게 친분 관계의 수준이 다르기 때문이기도 하며 치료자가 있을 경우에는 치료자를 중심으로 서로의 애착 체계가 발동하기 때문이기도 하다. 치료 그룹의 초기는

[81] Ibid., 41.

다양하고 복잡하다. 다양한 정서가 표출되거나 수면 밑으로 감추어 버린다. 치료자를 신뢰하기도 하고 불신하기도 한다. 과연 이곳이 안전한 곳인가 의심하기도 한다.

본 연구는 먼저 대략적인 개인의 애착 유형을 분석하고 분류할 것을 제안한다. 안정형, 불안전-회피형, 불안전 집착형(양가적)으로 분류할 수 있겠다. 처음부터 자신의 속마음을 이야기 하라고 요구해서는 안된다. 최소한 6 주에서 12 주까지의 단답형 성경공부식의 기초 단계를 거치면서 탐색을 해야 한다. 12 주 정도 되면 서로에게 일어나는 미묘하고도 불편한 정서가 표출되기 시작한다. 가장 쉽고 단순하게 표출되는 관계의 전형은 '경쟁'이다. 치료자를 둘러싼 경쟁심이 쉽게 드러나기 시작한다. 구성원은 연령, 학력, 학습 능력(이해능력과 기억력)이 다소 차이가 난다.
여기서 오는 개인의 좌절로 인해 의기소침해 지거나, 수치심을 느끼거나, 의욕이 저하되거나, 다른 경쟁자에게 투사시켜서 시기심과 분노를 느끼기도 한다. 이러한 초기의 문제로 한 두 명이 포기를 하는 경우가 대부분이다. 이러한 포기자가 생기지 않도록 해야하지만 과정을 감당할 만큼 정서적 준비가 되지 않았다고 판단하면 중단을 하는 것이 바람직하다.

치료자는 이러한 개인의 내면을 주의 깊게 관심하고 있어야 한다. 표정, 말투, 태도 등을 통해서 개인의 성격적 특이성을 판단하고 있어야 한다. 그러나 이는 경향성 정도의 정보로 활용하는 것이지 확고한 규정까지는 더 시간을 필요로 한다. 이러한 정서적 긴장은 치료에 필요하다. 이것을 강제로 억제시키지 말아야 한다. 물론 지나친 감정이 표출되지 않도록 이를 조절 하도록 유도해야 하지만 참여자의 정서가 드러나야만

이를 치료적으로 다룰 수 있게 된다. 참여자의 활성화된 정서를 관찰하여 심리적 단계를 한 눈에 파악하고 이해하는 그림으로 이해를 돕겠다.

개인 성격의 특성으로 보이는 표면의 방어적인 태도 안에는 어떠한 감정이 있을까? 표 1 에서 분리, 이별과 상실, 학대와 방치의 경험으로 애착에 실패한 개인의 내면에 어떤 감정이 존재하는지를 보여준다.[82] 그림 가운데 기본이 되는 애착의 본능이 있다. 이 애착의 기본욕구에 실패하게 되면 그 정도에 따라 고통을 느끼게 된다. 고통은 분노를 분노 뒤에 죄책감과 수치심을 갖게 되며 비탄에 빠지게 된다. 개인의 방어적인 성격과 태도 안에는 상당히 무의식적인 감정들이 있다. 이 감정들은 순차적이라기 보다는 감정과 정서의 보다 깊은 차원 혹은 원초적인 감정이라고 하겠다. 다음은 이러한 내면의 감정이 어떻게 기본 인간관계에서 표출되는지를 설명하겠다.

---

[82] Marion F Solomon, Robert J. Neborsky, Leigh McCullough, Michael Alpert, Francine Shapiro, and David Malan, *Short-Term Therapy for Long-Term Change 단기역동정신치료의 최신 이론과 기법,* trans. 노경선 (경기: 위즈덤하우스, 2011), 55.

표 1[83] 슬픔, 비탄, 죄책감, 성적 느낌, 분노, 외상의 고통, 애착(사랑)을 둘러싼 방어

아래 갈등 삼각형의 첫 번째 그림은 충동이나 느낌이 올라올 때 불안을 갖게 되며 불안은 방어를 통해서 이를 해결하려고 한다는 도식이다. 예를 들면 김집사는 박집사를 보면서 화가 났다. 그는 동시에 불안해졌다. 자신이 박집사에게 화가 난 것이 드러난다면 문제가 생길 것이기 때문이다. 김집사는 그래서 오히려 과도한 친절을 베풀며 자신의 분노감정을 숨기려 한다. 이처럼 내면에는 공격성과 분노를 가지고 있으면서 이를 방어적으로 대응하는 방식이다. 그러나 때로는 이러한 방어가 실패하는 경우가 있다.

83 Solomon and Neborsky, 55.
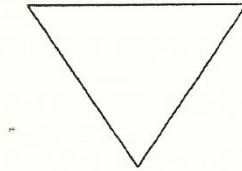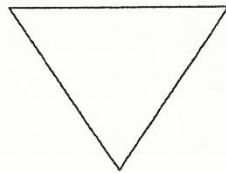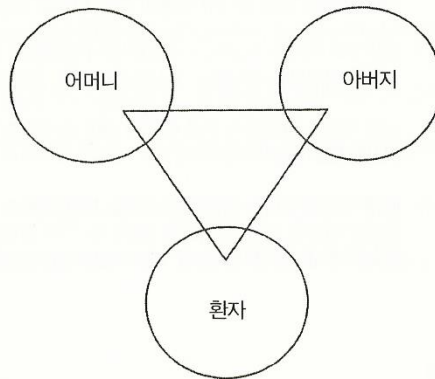
표 2[84] 갈등 삼각형과 사람 삼각형

---

[84] Ibid., 58.

두 번째 그림은 사람삼각형이다. 과거의 주요 애착대상이었던 부모와의 관계는 아이에게 애착패턴, 애착체계를 형성한다고 규정했다. 이러한 과거의 애착체계는 아동이 성장하여 성인이 된 후에도 지속적으로 작동한다. 이러한 애착체계는 다른 이들과의 관계에서 다시 활성화 되는데 이것을 전이(Transference)[85]라고 한다. 따라서 이 전이는 현재의 관계가 왜 과거의 관계와 밀접한 연관이 되는지를 해명하는 중요한 개념이다.

나와 나의 아버지와의 관계로 설명하겠다. 나의 아버지는 자주 나의 경쟁심을 자극했고 경쟁에 실패하면 무시하며 놀려댔다. 나는 아버지를 사랑하지만 성장하면서 지나친 관심과 기대를 간섭과 좌절감으로 느꼈다. 나는 아버지 연령의 남성 치료자와 만나면서 1 년 동안을 불쾌한 감정에 시달려야 했다. 심리치료를 마치고 나면 화가 났고 우울했다. 나는 패배하여 치료자에게 도움을 받고 있다고 느꼈고 치료자는 나를 비웃고 있다고 생각했다. 치료자에게 솔직한 것이 오히려 본인의 치부를 드러내는 것이고 치료자가 내 이러한 미숙함, 연약함을 알게 되는 것이 화가 치밀 정도로 불편해지기 시작했다.

나는 내가 이미 겪고 있었던 수치심과 열등감을 치료자와의 관계에서 격렬하게 경험했던 것이다. 나는 이미 정신분석이론을 충분히 배운 상태였다. 이것이 전이상황이라는 것도 이해하고 있었다. 그러나 나는 이러한 감정에 정면으로 대응해야

[85] Gregory P. Bauer, *The Analysis of the Transference in the Here and Now 지금-여기에서의 전이분석*, trans. 정남운 (서울: 학지사, 2007), 17.

했다. 이런 대인관계의 무의식적 기억이 가동되어 새로운 관계에서 조차 과거의 경험으로 대응하는 심리적 작동을 전이라고 부른다. 나는 치료자와 아동기의 분노와 좌절을 반복해서 다루면서 치료자와의 새로운 관계를 경험하기 시작했다. 이러한 내적 수치심과 분노, 좌절을 솔직하게 다루면서 아버지와의 불편했던 관계도 좋아지기 시작했다. 앞서 서술했던 방어에 대해 경험적 설명을 덧붙이겠다.

나의 이러한 아버지와의 이전 문제가 권위자에게서 자주 발생했는데 나의 방어적 태도는 가까이 가지 않는 방법이었다. 또한 가까이 가더라도 윗사람을 평가절하 했고, 분노를 축적했다가 모질고 단호하게 관계를 단절했다. 평가 절하 하는 방법은 조롱하는 듯하게 농담을 슬며시 하는 것이었다. 간섭 받지 않겠다는 방어적 태도이며, 농담을 가장해서 공격하고 있었던 것이다. 이러한 분노, 공격적인 태도는 나의 대인관계에서 반복되었다.

마리온 솔로몬(Marion F Solomon)과 로버트 네보르스키(Robert J. Neborsky)는 러시안 인형으로 ‘무의식적 애착체계의 지정학적 지도’를 보여준다. 불안정한 애착체계를 가지고 있는 이들에게 구성된 ‘원초적 공격적 자기조직’(Primitive Aggressive Self-Organization 이하 PASO)을 설명한다:[86]

(1) 핵심에 있는 애착관계(외상받기 전) Core secure attachment bond(pretrauma) :최초의 상태를 말하기도 하지만 인간 내면의 가장 깊은 핵심을 의미한다. 이는 순수 사랑, 안정적 애착으로 경험된다.
(2) 외상의 고통(분리, 상실, 감정적 단절) Pain and fear of trauma(separation,

---

[86] Solomon et al., 268.

loss, emotional disconnection) ; 정도의 차이가 있지만 모든 아기는 이러한 외상을 가진다. 문제는 외상의 크기, 횟수이다.

(3) 슬픔, 비탄, 좌절 Sadness, grief, and despair : 외상의 고통을 느끼는 유아는 슬픔과 비탄 그리고 좌절감을 느끼게 된다. 비탄은 슬픔 보다 더 큰 슬픔을 보이는 상태를 말한다.

(4) 애착 대상에 대한 무의식적 보복성 분노 Unconscious rage against Attachment figure : 유아는 고통을 느끼고 슬픔과 좌절을 통해 깊은 차원에서 분노하게 된다. 이 분노는 애착대상에 대한 분노이다. 나를 아프게 만들고 슬프게 버린 그 대상을 공격하고 파괴하려는 충동이다. 이 분노의 자리가 신경증적, 성격적 결함을 형성하는데 결정적인 역할을 한다.[87]

(5) 공격 반응의 위험에 대한 불안 Anxious state surrounding danger of Aggressive reactions 보복성 분노는 동시에 불안을 일으킨다. 그 대상이 정말로 파괴될 지도 모른다는 것과 그 대상으로 하여금 다시 공격 받을 지 모른다는 불안이다.

(6) 나쁜 사람이라는 느낌에서 오는 수치감과 죄책감(원초적 자기조직에 대해)Shame and guilt surrounding sense of Badness : 공격적, 파괴적 분노는 불안과 함께 "나는 나쁘다"는 느낌에서 오는 수치심과 죄책감을 갖는다.

(7) PASO 를 인지하지 못하도록 방어 Defense against awareness of PASO : 원초적 공격적 자기 조직은 심리, 정신적 피부이자 얼굴이라고 말할 수 있다. 방어체계로 형성되고 기능하는 자신인데 성격으로 고착되기도 한다.

(8) 감정적 친밀감 유지 불능 Inability to sustain emotional closeness : 다른 이들에 대한 기본적 신뢰와 애정을 상실한 것처럼 보인다. 접촉을 피하고 두려워한다. 심각한 심리적 장애가 있다면 이들에게는 감정을 느끼는 것 조차 어렵다. 친밀함을 느끼려고 하는 동시에 이들은 불안해 질 것이다.[88]

K 는[89] 다른 이들에게 쌀쌀맞고 냉정하다. 얼굴은 무표정하며 친한 이들이 없다. 그녀는 이미 방어적인 태도로 다른 이들과의 접촉을 피하고 다른 이들이 자신에게 다가오는 것도 막는다. 그러면서 그녀는 자신에게 친구가 없음을 슬퍼하고 분노한다.

---

[87] Ibid., 270.
[88] Ibid., 268.
[89] 가상의 인물을 설정하여 이를 알파벳 대문자로 표기 하겠다.

그녀는 방어적으로 다른 이들과 친밀한 관계를 원하는 것에서 조차 불안감을 느끼고 있었다. 친밀한 관계를 원하고 접근했다가 다른 이들이 자신에게 실망하게 되거나, 자신이 다른 이들에게 실망할 것이기에 접촉 시도조차 하지 않았다.

'가까이 가기'는 바로 이러한 애착체계를 이해하고 조심스럽게 탐색하면서 접근하는 과정이다. '가까이 가기'는 치료자가 참여자의 전이와 방어를 분석하는 것에 초점을 두어야 한다는 것이다. 이 전이와 방어를 성급하게 다루려고 해서는 안된다. 인내심을 가지고 각 사람의 특성을 관찰하고 정보를 세심하게 수집해야 한다는 것이다. 훈련된 치료자라면 기록하지 않아도 각 사람의 정보를 축적할 수 있겠지만 초보자라면 기록하고 점검해야 한다. 물론 심각한 성격적 장애를 가진 이들이 성서그룹에 참여하지는 않을 것이다. 만약 심각한 성격적 장애를 가진 이들이 참여한다면 거의 대부분은 중도에 탈락할 가능성이 높다.
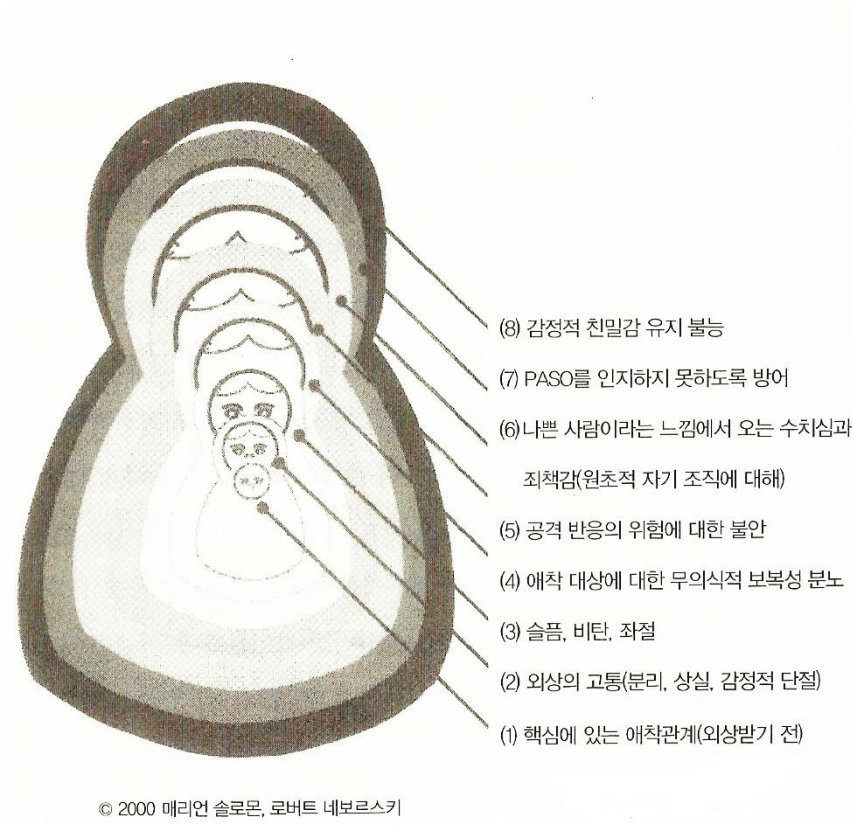
표 3 무의식적 애착체계(PASO)의 지정학적지도[90]
Topographical Map of the Unconscious Attachment System

b. 안전하게 감정을 경험하고 탐색하기

6~12 주의 '가까이 가기'가 지나면 본격적인 작업에 들어갈 준비를 한다. 성서본문의 내용을 이해하고 자신의 삶과 생활에 비추어 보도록 한다. 성서 본문에 비추어서 자신을 드러내도록 요구한다. '가까이 가기'의 과정 후에 구성원들의 긴장감이

[90] Ibid., 269.

서서히 높아지게 된다. 집단에서의 역동이 서서히 고조되기 시작하는 것을 말한다.[91] 이 시기에 몇 주에 걸쳐 시간을 충분히 개인에게 할당하여 자신의 아버지에 대해 소개하는 시간을 갖는다. 가족과 자신의 성장과정을 소개하려면 시간이 더 필요하고 복잡해지므로 단순하고 간단하게 아버지에 초점을 둔다. 아버지에 초점만을 두어도 필요한 정보를 거의 다 얻을 수 있다. 아버지를 초점으로 두지만 거의 아버지를 중심으로 모든 가족관계의 그림을 그려낸다. 자신의 아버지를 소개하면서 개인의 감정이 쏟아지기 시작한다. 격한 감정을 보이는데 여기에는 애착 체계의 감정이 모두 드러난다. 슬픔, 좌절감, 분노, 수치심, 죄책감 등 감정이 드러나게 된다. 물론 모든 이들이 감정을 자유롭게 쏟아내지는 않는다. 그러나 자유롭게 감정을 분출한 이들의 치료 효과가 높다.[92]

한 두 사람이 이러한 감정을 솔직하게 드러내기 시작하면 구성원들의 불안하고 경쟁적이면서 공격적인 태도가 누그러지기 시작한다. 상대방의 삶과 아픔에 공감하고 이해하려는 시도를 하게 된다. 또한 안전하다고 느낀 이들은 자신의 비밀을 털어 놓기 시작한다. 여기서 치료적 목회자의 확인이 필요하다. 참여자 자신의 비밀을 그룹에서 털어 놓을 준비가 되어있는지를 미리 확인해 두어야 한다. 준비되지 않으면 하지 않아도 됨을 주지시켜야 한다. 비밀 공개 후 수치심을 느끼거나 후회를 하는 경우가 발생하게 되면 그룹 참여에 불편함이 발생한다. 또한 재차 구성원들에게 비밀 보장을 확인해야

---

91 Ashbach and Shermer, 40.
92 Brisch, 114.

한다. 물론 절대 비밀이란 있을 수 없다. 하지만 구성원들이 서로의 신뢰감을 높이기 위해서 반드시 비밀보장을 강조해야 한다. 이러한 과정을 거치고 난 후에는 치료적 목회자에게 두 가지 작업이 생기게 된다. 성서 치료그룹을 진행하면서 이 치료 그룹이 안전기지의 역할 하게 되는데 그렇다고 완전한 안전기지가 되는 것은 아니다. 목회자와의 관계, 구성원들과의 갈등 관계가 안과 밖에서 발생하게 된다. 이러한 문제는 개인 상담으로 해결해야 한다. 목회자와의 관계에서 발생하는 감정적인 문제가 드러나면 즉각 이를 다뤄야 한다. 서운함, 억울함, 야속함, 분노, 애정 등을 다룬다. 이들이 목회자와의 개인적인 문제를 피하지 않도록 격려하고 참여자 개인의 이야기를 충분히 듣고 설명하고 이해가 가능하도록 한다. 실수가 있었다면 주저하지 말고 사과한다. 치료자도 완전하지 않기에 실수에는 과감하게 용서를 구하는 것이 치료에 효과적이다. 그리고 이러한 문제를 차근차근 설명해 주어야 한다. 목회자가 인격적 결함이 없는 한 거의 대부분의 문제가 성서그룹 참여자의 전이일 가능성이 높다. 이러한 과정에서 개인은 그들의 불안과 분노, 슬픔을 표출하게 되고 치료적 목회자와 안정적으로 다룰 수 있게 되며 이들의 재현된 감정을 치료자와 다시 탐색하고 재경험 하는 것이며 그들의 분노와 불안의 강도를

낮추는 것이라고 말할 수 있다. 이것은 치료자로서 중요한 치료적 안아주기[93], 담아주기[94]의 기능을 하는 것이다.[95]

P 는 자주 억울한 감정을 호소했다. 자신이 하는 봉사가 인정을 받지 못하며 다른 이들이 좋은 시선으로 바라봐주지 않는다는 것이었다. P 는 어느 날 자신에게 따뜻하게 칭찬한마디 하지 않는 목회자에게 분노했고 자신은 교회에서 아무 인정도 받지 못하며 필요 없는 존재라고 느껴진다며 울분을 토로했다. 목회자는 P 와 대화를 시작했다. 그리고 무슨 일이 일어났는지를 물었다. P 의 목소리는 떨렸다. 말도 분명하게 하지 못한 체 울먹였다. 마치 다른 아이들에게 놀림 당하고 외톨이가 된 슬픈 초등학생 같았다. P 를 잠시 울도록 내버려 두었다. 울고 난 후 P 는 자신이 겪었던 억울한 사연들을 말하기 시작했다. P 는 목회자에게 자신의 속상함을 모두 말했다. P 의 떨리는 음성은 점차 안정되었고 의사전달도 점차 분명하게 하기 시작했다. P 는 충분히 말했다. P 는 죄송하고 부끄럽다면서 대화를 정리했다. 이후에도 이러한 억울한 사건이 몇 차례 발생했다. P 는 점점 자신 있게 말하게 되었으며 시간과 인과관계에 따라 조리 있게 말하고 솔직하게

---

[93] 위니캇은 안아주는 환경이 미발달된 심리적 능력을 발달시키는 중요한 기능을 한다고 말한다.

[94] 비온은 환자의 무의식적인 불안, 감당하기에는 어려운 감정과 정서를 치료자가 담아내고 상호작용함으로써 이를 환자가 다시 받아들이게 되는 과정을 요약하고 있다. 다시말해 아기의 고통과 만나는 엄마의 연결된 작용으로 아기 자신의 고통을 받아들일 만한 것으로 소화해 나가는 것을 말한다.

[95] Joan and Neville Symington, *The Clinical Thinking of Wilfred Bion 윌프레드 비온 입문,* trans. 임말희 (충남: NUN, 2008), 51.

대화하기 시작했다.[96] 처음에는 감정에 압도되어 말하기가 어렵고 혼란스럽다. 목회자에게 분노가 생기므로 불안해지기 시작한다. 이러한 감정에 압도되거나 불안이 높아지게 되면 생각하는 기능을 사용하기 어렵다. 목회자는 감정을 이해하고 받아주어야 한다. 반드시 주의 할 것은 먼저 옳고 그름을 판단하려고 하지 말아야 한다는 점이다. 흥분한 상태인 이에게 합리적인 판단을 요구하는 것은 무리이다. 감정을 수용하라. 그의 감정을 존중하라. 그룹 참여자 사이에서의 문제가 발생하여 갈등 상황이 생길 수 있다. 이들도 마찬가지이다. 함께 그들의 문제를 탐색한다. 충분한 과정 설명을 듣고 서로에게 무슨 일이 일어났는지를 확인한다. 그리고 각 개인의 애착체계를 가지고 이해하도록 유도한다.

c. 생각하기(해석의 사용)

생각하기는 과거의 기억, 지금-여기의 현실을 이해하고 새롭게 구성하는 것이다. 앞에서 검토했던 전이는 과거의 경험이 현재에 미치는 영향을 보여준다. 현재의 경험이 과거의 부정적 경험에 영향을 받지 않기 위해서는 과거의 부정적인 무의식적 경험을 현재 재현하여 경험하는 문제를 인식해야 한다. 이를 인식하기 위해서는 목회자와 함께 생각하는 기능을 발달시켜야 한다. 이러한 기능을 촉진시키기 위해 목회자는 해석을 사용하여 과거를 탐색하고 이를 현재와 연결시켜 해석하는 작업을 진행한다.

---

[96] Marrone, 321.

G는 결혼한 여성이다. 그녀는 남편과 잦은 불화로 지쳤다. 남편과의 문제는 사소한 것들이었다. 이런 사소한 문제가 자신을 화나게 만든다고 말한다. 한참 동안 그녀는 남편을 비난했다. 비난은 그칠 줄을 몰랐다. 그러던 중에 그녀의 남동생이 있다는 사실을 알았다. 그리고 동생에 대한 분노를 쏟아내기 시작했다. 그녀는 자신의 분노만 느끼고 있었다. 그 분노의 대상이 되는 두 남자에 대한 연관은 생각해 내지 못하고 있었다. 그 남동생은 G에게 특별했다. 남동생이 태어난 후 G는 언제부터인가 어린 동생을 엎고 다니기 시작했다. 동생을 돌보는 일은 모두 G의 차지가 되었다. 학교에서 돌아와서부터 잠자리에 들기까지 어린 남동생은 자신의 등에 업혀 있었다. 다른 어른들은 착하고 기특하다고 칭찬을 했다. 그 칭찬과 관심이 좋았다. 그러나 동생 때문에 제대로 놀수 없었던 G는 한편에 분노가 쌓이고 있었다. G에게서 남동생과 남편은 불평과 분노의 대상이었다.

위의 사례에서처럼 자신의 현재의 삶이 과거와 연결되어 있다는 점을 주의 깊게 봐야 한다. G는 자신이 자유롭지 못하며 희생당한 억울한 감정은 남편에게 분노로 쏟아냈다. 생각하기는 자신의 현재 생각과 감정을 과거의 경험과 연결 시키라는 것이다: 우리는 지금 여기에서 일어나고 있는 것에 대한 느낌(feeling)-즉, 어떤 경험의 감정적, 신체적 차원-과 연결되도록 돕고 있는 것이다. 환자의 내적 작동 모델 혹은 암묵적 진술의 지각 가능한 주변부와 접촉하면서, 우리는 암묵적인 것을 명시적인 것으로

만들려고 노력해야 한다. 그런 다음에야 마침내 우리는 그 경험을 이해하기 위해 환자와 함께 그것에 대한 성찰을 시도한다.[97]

나는 여기서 모든 참여자에게 과거를 탐색하고 현재와 연결해 해석하라고 주장하는 것은 아니다. 과거의 경험을 탐색하는데 어려움이 있는 이들을 압박해서는 안 된다.[98] 과거의 외상의 고통으로 탐색하기 어려운 이들은 현재에 초점을 두고 일어나는 일을 다루는 것이 효과적이다.[99]

성찰은 자신의 사는 방식과 다른 이들과 관계하는 방법을 살펴보고 그 방식과 방법이 어떤 문제를 일으켜 왔는지를 함께 살펴보는 것이다. 참여자들이 가져오는 사건은 새로운 것들이라기 보다는 반복되는 양상을 보인다. 이러한 반복된 양상을 검토하고 지금까지의 방식이 문제가 있으므로 다른 효과 있고 원만한 방식으로 바꾸어 반응하고 행동하자는 것이다. 이 성찰은 좁게는 생각하는 방식과 태도, 행동의 수정을 뜻하지만 넓게는 애착체계의 전반적인 전환을 의미한다.

---

[97] Wallin, 231.

[98] Rothschild, 77.

[99] 특히 과거 기억 탐색으로 높은 불안이 생기는 정신적 외상이 있는 이들에게는 주의해야한다.

Chapter Ⅳ

사례 연구

A. 주의점(준비작업)

사례 연구에서 등장하는 상황은 실제 성서 그룹의 경험을 바탕으로 서술했던 개념을 이곳에서 구체적으로 설명하기 위해 가상으로 만들었다. 하지만 나의 치료적 경험의 틀 안에서 서술하였음을 밝힌다. 실제 성서 그룹의 진행 과정에서 다룰 수 있을 만한 것을 몇가지 요약하여 제시하겠다.

그룹에서 만나든지 개인으로 만나든지 먼저 개인에게서 얻는 정보가 있다. 목회자는 먼저 교인의 상황이나 개인의 상태를 파악해야 한다. 목회자가 단시간에 얻을 수 있는 정보에서부터 좀더 친밀한 후에 얻을 수 있는 정보까지 서두르지 말고 다양하고 깊이 있는 정보를 얻어야 한다. 간단하다고 여기는 정보도 때로는 공개하기 어려운 비밀의 일부 일 수 있다. 학력이 낮거나 이혼과 재혼으로 인한 가족 구성원의 변화, 경제적인 어려움으로 다른 이들에게 공개를 꺼리게 되는 정보이다. 이러한 개인의 비밀은 성격과 대인관계에 영향을 준다. 이러한 개인사는 상황에 따라 다뤄야 한다. 왜냐하면 성급하게 노출하게 되면 방어적인 태도로 돌변할 수 있기 때문이고, 반대로 이 문제를 다루지 않으면 실제적인 변화를 가져오지 못하고 표면적인 관계만을 형식적으로 유지하기 때문이다.

일반적인 성서공부는 성서에 대한 이해와 교리를 주로 다루고 있다. 여기에 성서의 적용을 추구하는 교재를 통해 자신의 삶을 조금씩 공개하고 함께 나누는 과정이

추가된다. 성서를 통해 나눌 수 있는 주제는 무한하다. 이를 통해서 개인의 삶을 이해하고 성찰하고 통찰하는 과정에까지 이를 수 있도록 도와주어야 한다.

B. 애착 정보 얻기: "아버지에 대해 말하기"

그룹의 심리적 긴장감이 고조되면서 안전하게 감정을 경험하고 탐색하는 단계를 시작하면서 과제를 제시한다. 바로 자신의 아버지에 대해서 말하는 갖는다. 미리 기록해 오도록 한다. 그리고 발표하는 시간에는 간단히 기록을 읽고 차근차근 아버지와의 기억과 감정을 꺼내 보도록 한다. 나는 기억할 수 있는 가장 오래된 자료를 요구하는데 참여자의 보다 깊은 감정을 탐색하고 천천히 열도록 이끌어 간다. 한 참여자에게 한 시간 반 동안에 주요한 정보를 얻어야 한다. 짧은 시간에 애착의 주요한 정보를 얻기 위해 필자는 성인애착면접(Adult Attachment Interview)을 요약하여 사용한다. 부모와의 애증이 많다면 단지 아버지의 이야기만으로도 수 많은 정보를 얻을 수 있다. 아버지와 얽힌 문제를 쏟아내기 시작하면서 방어를 해제하는 경우가 자주 일어난다. 이러한 이들은 치료적 예후가 좋다. 이러한 잘 말하는 이들은 불안정 애착의 집착형이 대부분이다. 하지만 문제는 불안정 애착의 회피형의 성향이다. 이들은 과거의 감정을 쉽게 차단하는 경향이 있다. 과거의 기억이 별로 없거나. 그냥 괜찮았다고 말한다. 이러한 이들에게는 성인애착면접의 방식을 가지고 하나 하나씩 따져 보아야 한다.[100] 참여자의 경험과

[100] AAI(Adult Attachment Interview) 부록참조.

감정이 일치하는지, 그 사건은 정확한 것인지를 목회자는 기억해 두어야 한다. 빈번히 포장하려고 하거나 아버지를 미워했지만 지금은 모두 용서했다는 말로 피하거나 덮으려고 한다. 미워했다면 더 충분히 미움의 감정을 드러내도록 해야 한다. 좀더 강렬한 감정에 다가가도록 해야 한다.

목회자 ; 아버지는 나에게 어떤 분이셨나요?

M 집사 : 제게 별로 관심이 없으셨어요. 별로 기억이 없어요. 감정도 없구요. 아버지께서 돌아가실 때도 별로 울지 않았어요. 눈물이 안나오더라구요. 지금도 아버지는 뭐 그렇게 그립거나 보고 싶어 미치겠거나 그러지 않아요. 사랑도 없고 미움도 없어요.

목회자 : 다른 형제에게도 그렇게 무관심 하셨나요?

M 집사 : 네 거의 그러신 것 같아요. 막내만 좀 이뻐하셨죠.

목회자 : 어떻게 아셨죠? 막내를 이뻐하셨다는 것을?

M 집사 : 우리가 싸우면 항상 막내 편을 드셨던 것 같아요.

목회자 : 그러면 기분이 어떠셨어요?

M 집사: 뭐 좀 미웠다가 그냥 지나갔지요. 아! 참 그래서 한 번은 미워서 학교갈 때 같이 안가고 떼놓고 간적이 있어요. 그래서 나중에 더 혼났지만요.

이러한 대화에서도 목회자는 사건 수사하듯 캐묻는 태도 보다 자연스럽게 대화를 이어가도록 한다. M 의 아버지 기억은 ‘무관심’한 아버지이다. 그러나 실제 아버지가 무관심한 것일 수도 있고, 언제부터인가 아버지의 사랑과 관심을 포기하고 기대를 하지 않았을 가능성도 있다. 물론 둘 다였을 수도 있다. 사실관계를 추적하는 것도 중요하지만

더욱 중요한 점은 M 의 태도와 정서, 그리고 그의 기억이다. 이러한 그의 태도는 목회자와의 관계를 다시 재현하려는 시도를 하게 한다. M 은 목회자로부터의 관심 얻기를 포기할 수도 있다는 메세지를 담고 있다. 모든 참여자에게 고른 관심과 애정을 갖지만 이러한 유형의 참여자는 보다 강력한 관심과 애정을 얻기를 바라거나 미리 포기하고 철수 하는 태도를 보이기도 한다.

과거 아버지들은 술과 담배, 화를 잘 냄, 편애, 무관심, 폭행, 외도, 무능력, 질병, 가난, 부재, 지나친 관심과 침범 등등의 문제가 있었다. 이러한 아버지의 기억을 꺼내어 해소하고 다뤄보아야 한다. 어려움과 문제가 없었던 가정이 없다. 그 문제와 어려움이 참여자의 정서와 삶에 미치는 영향이다. 이러한 미해결된 감정이 개인의 삶에 영향을 미친다. 이러한 감정은 개인에게서 복잡하고, 두려우며, 불안하고, 회피하며, 폐쇄된 방어적 형태의 성격을 형성하도록 이끈다. 이 감정의 중요성은 강조해도 부족하지 않다. 이 감정을 다루는 것이 발달과 치료 근본이다. Jaak Panksepp 는 그의 논문에서 다음과 같이 말한다:

> 정신건강이란 궁극적으로, 우리가 삶에서 반복적으로 경험하는 풍성한 긍정적 감정 경험을 통해 뼛속까지 정서적인 자기 구조를 통합해 내는 것을 의미한다. 이를 통해 우리는 다양한 감정들로 복잡하게 뒤얽힌 삶 속에서도 '인지'를 만족스럽게 유지하는 능력을 갖추게 된다.[101]

---

[101] Diana Fosha, Daniel J. Siegel, and Marion F. Solomon, *The Healing Power of Emotion 감정의 치유력*, trans. 노경선 and 김건종 (서울: NUN, 2013), 25.

우리는 이러한 감정을 다룸으로써 부정적인 정서적 경험을 해소하고 이해 받는 느낌, 위로 받는 안전한 환경을 제공받아 치료가 일어나도록 한다.[102]

C. 애착성서그룹 작업의 사례

성서 본문을 가지고 어떻게 그룹을 이끌어 가는지를 가상의 사례로 서술하겠다. 참가자들의 '가까이 가기'를 지나고 '안전하게 감정을 경험하고 탐색하기'를 진행하면서 전이의 내용과 방어의 형태, 애착체계를 파악하게 된다면 성서본문을 다루면서 다양하면서 반복되는 자신의 문제들을 접촉하게 된다. 성서본문을 들어서 시작하자.

Case 1

마가복음 4:35~41(개역개정)
바람과 바다를 잔잔하게 하시다
35 그 날 저물 때에 제자들에게 이르시되 우리가 저편으로 건너가자 하시니
36 그들이 무리를 떠나 예수를 배에 계신 그대로 모시고 가매 다른 배들도 함께하더니
37 큰 광풍이 일어나며 물결이 배에 부딪쳐 들어와 배에 가득하게 되었더라
38 예수께서는 고물에서 베개를 베고 주무시더니 제자들이 깨우며 이르되 선생님이여 우리가 죽게 된 것을 돌보지 아니하시나이까 하니
39 예수께서 깨어 바람을 꾸짖으시며 바다더러 이르시되 잠잠하라 고요하라 하시니 바람이 그치고 아주 잔잔하여지더라
40 이에 제자들에게 이르시되 어찌하여 이렇게 무서워하느냐 너희가 어찌 믿음이 없느냐 하시니
41 그들이 심히 두려워하여 서로 말하되 그가 누구이기에 바람과 바다도 순종하는가 하였더라

---

[102] Ibid., 33.

목회자 : A 집사님 이 상황이 어떤 상황인지 요약해서 설명해 주시겠어요?

A 집사 : 네. 예수님이 제자들과 함께 배를 타시고 바다로 나가셨어요………중략

목회자 : 네 그렇습니다. 제자들은 큰 광풍이 일어나며 물결이 배에 부딪쳐 들어와 배에 가득하게 되니까 어떤 태도를 보이나요? B 집사님.

B 집사 : 주무시는 예수님을 깨웁니다.

목회자 : 뭐라면서 깨워요. 예수님을 뭐라고 부르죠? C 집사님?

C 집사 : 선생님이요.

목회자 : 왜 주님이라고 부르지 않고 선생님이라고 불렀을까요? D 집사님.

D 집사 : 잘 모르겠어요. 다급해서 그랬나?

목회자 : D 집사님은 이렇게 다급해 본적이 최근 있으세요?

D 집사 : 네 지나고 나면 그렇게 난리 칠 일도 아니었는데 그때는 왜 그렇게 호들갑을 떨고 걱정을 했는지 모르겠어요.

목회자 : 괜찮으시다면 그 이야기를 좀 말씀해 주시겠어요?

D 집사 : 네..(내용은 생략)

목회자 : 그런 일을 겪으셨군요. 얼마나 당황스럽고 겁이 나셨겠어요. 좋습니다. 다른 분들 중에 이런 경험을 하신 분 말씀해 주시죠. E 집사님. 집사님은 평소에 침착한 분이라서 웬만한 일에 쉽게 겁먹지 않으실 것 같은데요. 어떠세요.

E 집사 : 아니에요. 그렇지도 않아요. 저는 얼마 전 일인데요.. 생략

성서의 내용을 자세히 보고 그 당시의 상황을 추측하면서 사건과 그 사건의 중심되는 감정을 가지고 자신의 경험을 말하도록 유도한다. 이로써 사건의 재구성, 감정의 재경험을 하게 되는데 이를 통해서 감정을 처리하고 교훈을 얻으면서 사건 자체를 다시 보게 된다.

목회자는 대답하는 이의 감정에 주의 깊고 민감하게 반응해야 한다. D 집사는 잘 모르겠다고 대답한 후에 "다급하다"는 감정을 꺼냈다. 만약 "원망스럽고 화가 나서 그랬을까요"라고 대답했다면 목회자는 그 감정에 집중하고 D 가 답한 감정을 말로 표현하도록 해야 한다. 이러한 목회자의 접근은 그룹원들 하나 하나의 말에 인도자가 민감하게 집중하고 중요하게 다룬다는 인상을 주게 될 것이다. 앞에서 소개한 본문을 두려움이라는 감정에 두면서 각자의 두려운 감정을 표현한다. 이는 그 사건을 안전한 곳에서 접촉해 보도록 하는 것이다. 성서그룹에서는 이런 과정을 지나면서 서로를 좀더 이해 하게 되면서 공감하고 성찰하게 된다.

발언은 순서대로 하면서 공평하게 기회를 주는 것이 좋다. 그러면서도 언제든지 발언하기를 원한다면 기회를 주라. 자유로운 토론이 익숙하지 않아서 돌아가면서 말하도록 하는 방식이 운영에 도움이 된다. 자기 노출을 꺼리는 경우가 있다. 적당한 때에 목회자의 자기 노출도 도움이 된다. 솔직한 자기 노출은 오히려 참여자들의 신뢰를

높이게 된다. 그러나 자주 자기 노출을 하지 않도록 해야 한다.[103] 언제나 관심은 참여자를 향해 있어야 한다. 목회자가 자주 발언하거나 자기 노출을 하게 되는 것은 이 공간을 자신이 중심 되는 것으로 만들려는 의도가 있을 수 있음을 지각해야 한다. 이 그룹은 전적으로 참여자의 것이다. 목회자가 도움을 얻으려고 하는 곳이 절대 아니다. 이 시간은 철저하게 참여자의 것이 되어야 하고 그들에게 집중되어야 하며 그들에게 도움이 되어야 한다.

Case 2

마가복음 4 장 1~9(개역개정))

1 예수께서 다시 바닷가에서 가르치시니 큰 무리가 모여들거늘 예수께서 바다에 떠 있는 배에 올라 앉으시고 온 무리는 바닷가 육지에 있더라
2 이에 예수께서 여러 가지를 비유로 가르치시니 그 가르치시는 중에 그들에게 이르시되
3 들으라 씨를 뿌리는 자가 뿌리러 나가서
4 뿌릴새 더러는 길 가에 떨어지매 새들이 와서 먹어 버렸고
5 더러는 흙이 얕은 돌밭에 떨어지매 흙이 깊지 아니하므로 곧 싹이 나오나
6 해가 돋은 후에 타서 뿌리가 없으므로 말랐고
7 더러는 가시떨기에 떨어지매 가시가 자라 기운을 막으므로 결실하지 못하였고
8 더러는 좋은 땅에 떨어지매 자라 무성하여 결실하였으니 삼십 배나 육십 배나 백 배가 되었느니라 하시고
9 또 이르시되 들을 귀 있는 자는 들으라 하시니라

목회자: 우리가 이미 자주 들어서 아는 내용입니다. 자신은 어떤 경우인 것 같으세요?

Q 집사: 저는 결혼해서 교회를 다니기 시작했는데요. 의심이 많았어요. 5 년

---

[103] Irvin Yalom, *The Gift of Therapy 치료의 선물*, trans. 최웅용, 천성문, 김창대, and 최한나 (서울: 시그마프레스, 2005), 97-98.

10 년이 지나도 믿음이 잘 안 자라는거에요.

목회자: 왜 잘 자라지 않는다고 느끼셨나요?

Q 집사: 경제적으로 어렵고 남편과도 사이가 나쁘고 자식도 내 기대에 못미치고..
신앙생활 하면서 별로 기쁨이 없는 거에요. 기도하면 정말 이루어지나?
하나님이 정말 계시나? 그런 거지요.

목회자: 무엇이 제일 힘드시나요.

Q 집사: 그러면 안 된다고 생각하면서도 자꾸 시어머니가 미워요. 병들어
누워있으니 불쌍히 여기자고 하루에도 수 백 번씩 다짐을 하는데 번번히
무너져 내려요. 대소변 받아내는 것도 싫고 지겹고 내 인생이 왜 이렇게
되었나. 한탄스럽고, 정신차리고 보면 또 죄를 짓고 있구나 깨닫게
되구요. 일 년에 한 두 번 들여다 보면서 생색내는 시동생들도 꼴보기 싫고.
동생들에게 말 한마디 못하는 남편은 더 미워요. 저는 몸도 좋지 않아요.

목회자: 요양병원은 생각해보지 않으셨나요?

Q 집사: 왜 생각해봤지요. 알아도 보았구요. 근데 병든 노모를 버리는 것 같아서
차마 결정을 못 내리고 있어요.

목회자: 노모를 요양병원에 맡기면 병원에서 보다 안전하게 노모를 돌봐주지
않나요? 24 시간 의사와 간호사가 있고 훈련된 요양사들이 더 잘
보살피지 않나요?

Q 집사: 그렇기는 한데요. 제가 편하지가 않아요. 죄짓는 것 같아서요.

목회자: 병든 노모를 미워하고, 무관심한 시동생들을 미워하고, 남편을 미워하고,
자신은 점점 건강이 악화되고 이런 상황을 방치하는 것이 더 문제
아닌가요? 왜 이런 상황을 유지하려고 하시죠?

Q 집사: 모르겠어요. 결단을 못 내리겠어요. 나 편하려고 병든 시어머니를 버리는
것같아서요.

목회자: 나는 좀 편하면 안되나요? 내가 좀 편해지는 것이 죄가 되나요?

Q 집사: 모르겠어요……

씨 뿌리는 사람의 비유의 본문에서 다른 상황으로 옮겨졌다. 이런 믿음을 자라지 못하게 하는 요소들이 많다. Q 는 병든 시어머니를 집에서 모시는 생활을 하면서 몸도 힘들지만 자신의 죄책감 때문에 힘들어 하고 있었다. 이러한 자신이 미워하는 마음을 가진 '나쁜 사람'이라는 것이 힘들다. 갈등과 죄책감은 Q 를 더욱 무겁게 느껴졌다. 목회자는 이후로도 계속 이 죄책감을 다뤘다. 그녀의 상황을 그룹은 이해했다. 그리고 위로했다. 그녀는 그룹 치료과정에서 이 죄책감의 근원을 이해하기 시작했다. 그녀의 부모는 최근에 갑자기 사망했다. 갑작스러운 사망으로 슬퍼할 겨를도 없이 장례를 치뤘다. 장례를 치르고 난 후에 Q 는 죽음에 대해 자주 생각하며 무서운 느낌이 들었다. 이러한 불안은 잠이 쉽게 들지 못하게 했다. 눈을 감고 잠을 청하려고 하면 여러 가지 생각이 떠오르기 시작했다. Q 는 갑작스러운 어머니의 죽음으로 죽음에 대한 불안을 느끼기 시작했다. 친정 어머니에 대한 애도의 실패는 그녀에게 죄책감과 죽음에 대한 불안을 불러일으켰다. 그녀는 산 송장과도 같은 시어머니의 곁을 지키면서 차마 보내지 못하며 불안과 죄책감에 시달렸다.

몇 개월 후에 Q 는 시모를 요양병원에 맡기기로 결정 할 수 있었다. 그리고 매일 찾아가서 기도해 주었다. 마음이 아주 편하지는 않지만 그녀는 결단했다. Q 는 마음과 몸이 이전보다 조금씩 나아졌다. 치료적 성서그룹은 성서를 이해하면서 자신의 감정과 삶을 더 깊이 경험하는 과정을 거친다. Q 는 증오의 감정을 함께 경험했다. 자신의

나쁨을 다른 이들에게 알렸으며 자신이 나쁨에도 불구하고 치료 그룹은 그녀를 받아 주었다. 그녀는 자신의 나쁨을 견딜 수 있었다.

Case 3

마가복음 6:25-43(개역개정)

25 열두 해를 혈루증으로 앓아 온 한 여자가 있어
26 많은 의사에게 많은 괴로움을 받았고 가진 것도 다 허비하였으되 아무 효험이 없고 도리어 더 중하여졌던 차에
27 예수의 소문을 듣고 무리 가운데 끼어 뒤로 와서 그의 옷에 손을 대니
28 이는 내가 그의 옷에만 손을 대어도 구원을 받으리라 생각함일러라
29 이에 그의 혈루 근원이 곧 마르매 병이 나은 줄을 몸에 깨달으니라
30 예수께서 그 능력이 자기에게서 나간 줄을 곧 스스로 아시고 무리 가운데서 돌이켜 말씀하시되 누가 내 옷에 손을 대었느냐 하시니
31 제자들이 여짜오되 무리가 에워싸 미는 것을 보시며 누가 내게 손을 대었느냐 물으시나이까 하되
32 예수께서 이 일 행한 여자를 보려고 둘러 보시니
33 여자가 자기에게 이루어진 일을 알고 두려워하여 떨며 와서 그 앞에 엎드려 모든 사실을 여쭈니
34 예수께서 이르시되 딸아 네 믿음이 너를 구원하였으니 평안히 가라 네 병에서 놓여 건강할지어다.

목회자 : 공동번역에는 혈루증 여인을 하혈하는 여자로 소개하는데요. 여인의 태도는 어떤가요? X 님.

X : 아무도 모르게 사람들 틈에 끼어서 살짝 예수님의 옷자락만 만지고 가려고 했어요.

목회자 : 왜 그랬죠?

X : 남들이 알까봐 창피하고 두려워서 그랬겠죠. 여자들 부인병이 사실 가족에게도 알리기 어려운 거거든요. 밖에서 활동하는 것도 불편하고 남들이 볼까봐, 알까봐 힘들었겠죠.

목회자 : 말씀 잘 해주셨습니다. 다른 분들의 생각은 어떠세요.

X는 자기 개방과 노출을 꺼린다. 이야기 해 보았자 누워서 침뱉기라고 생각한다. 다른 이들은 남편 흉을 보고 자식 흉을 보지만 X는 입을 다물고 듣기만 한다. 발언할 기회을 주면 그저 그런 이야기만 간략하게 하거나 할 말이 없다고 회피한다.

이러한 자기 노출을 두려워하고 피하는 이들을 압박해서는 안된다. 천천히 마음을 열도록 배려하는 것이 중요하다. 방어를 성급하게 무너뜨리려 하면 불안의 강도가 높아진다. 이 세션에서 X에게 숨고 두려워하는 이들의 감정을 접촉하도록 하는 선에서 멈추었다. 그리고 다른 이들도 이러한 두려움이 있었는지, 있었다면 어떻게 했는지를 이야기 하도록 하고 다른 이들에게서 자신을 볼 수 있도록 한다.

방어는 어떤 이들에게는 생명과도 같음을 분명히 알고 대처해야 한다. 따라서 답답하고 더디다고 여기는 나머지 방어를 해체시키려는 시도는 더 나쁜 결과를 얻게 되므로 강고한 방어를 유지하고 있는 이들에게는 한 걸음씩의 인내가 필요하다.

Case 4

누가복음 7:36-50(개역개정)

36 한 바리새인이 예수께 자기와 함께 잡수시기를 청하니 이에 바리새인의 집에 들어가 앉으셨을 때에

37 그 동네에 죄를 지은 한 여자가 있어 예수께서 바리새인의 집에 앉아 계심을 알고 향유 담은 옥합을 가지고 와서

38 예수의 뒤로 그 발 곁에 서서 울며 눈물로 그 발을 적시고 자기 머리털로 닦고 그 발에 입맞추고 향유를 부으니

39 예수를 청한 바리새인이 그것을 보고 마음에 이르되 이 사람이 만일 선지자라면 자기를 만지는 이 여자가 누구며 어떠한 자 곧 죄인인 줄을 알았으리라 하거늘

40 예수께서 대답하여 이르시되 시몬아 내가 네게 이를 말이 있다 하시니 그가

이르되 선생님 말씀하소서

41 이르시되 빚 주는 사람에게 빚진 자가 둘이 있어 하나는 오백 데나리온을 졌고 하나는 오십 데나리온을 졌는데

42 갚을 것이 없으므로 둘 다 탕감하여 주었으니 둘 중에 누가 그를 더 사랑하겠느냐

43 시몬이 대답하여 이르되 내 생각에는 많이 탕감함을 받은 자니이다 이르시되 네 판단이 옳다 하시고

44 그 여자를 돌아보시며 시몬에게 이르시되 이 여자를 보느냐 내가 네 집에 들어올 때 너는 내게 발 씻을 물도 주지 아니하였으되 이 여자는 눈물로 내 발을 적시고 그 머리털로 닦았으며

45 너는 내게 입맞추지 아니하였으되 그는 내가 들어올 때로부터 내 발에 입맞추기를 그치지 아니하였으며

46 너는 내 머리에 감람유도 붓지 아니하였으되 그는 향유를 내 발에 부었느니라

47 이러므로 내가 네게 말하노니 그의 많은 죄가 사하여졌도다 이는 그의 사랑함이 많음이라 사함을 받은 일이 적은 자는 적게 사랑하느니라

48 이에 여자에게 이르시되 네 죄 사함을 받았느니라 하시니

49 함께 앉아 있는 자들이 속으로 말하되 이가 누구이기에 죄도 사하는가 하더라

50 예수께서 여자에게 이르시되 네 믿음이 너를 구원하였으니 평안히 가라 하시니라

목회자 : Y 집사님 큰 죄를 사함 받은 사람이 더욱 주님을 사랑한다고 생각하세요?

Y 집사 : 당연하지요. 저 같아도 그럴 것 같아요.

목회자 : 누군가를 용서해 보신적이 있나요? 아니면 용서 받으신 적이 있나요?

Y 집사 : 나 같은 죄인을 용서해 주신 하나님의 은혜를 생각할 때 마다 눈물이 나요. 알고 지은 죄, 모르고 지은 죄, 다른 이들을 미워한 죄, 부모님께 효도 못한 죄.. 등등. 저는 날마다 지은 죄를 회개해요. 죄를 짓고 하나님께 혼나고 또 다시 회개하고 다시 죄를 짓고. 저는 너무 나약해요. 내 자신이 한심하게 느껴질 때가 많아요. 저는 죄 덩어리인 것 같아요.

목회자 : 자신이 약하다고 생각하세요? 아니면 악하다고 생각하세요?

Y 집사 : 약하기도 하고 악하기도 한 것 같아요. 일이 잘 안되고 그럴 때 많이

울고 하나님을 붙들었어요.

목회자 : 하나님이 집사님을 어떻게 생각하실까요?

Y 집사 : 한심하고, 불쌍하게 여기실까? 모르겠어요. (이후 생략)

이 대화에서 참여자가 자신에 대한 느낌을 생각하고 말하도록 촉구한다. 하느님께서 우리의 죄를 용서하셨다는 믿음을 가지기는 하였지만 자신이 나약하고 악하다는 생각에서 벗어나지 못하고 있다. 이러한 근원의 죄책감은 자신을 처벌하려는 태도를 스스로 갖게 된다. 이러한 내면은 결국 죄-처벌-회개라고 하는 악순환을 계속해서 유지하려는 시도로 나타난다. 그녀의 잦은 상처와 좌절이 그것이었다. 그녀는 이를 고난과 연결시키는데 십자가에 못박히신 예수님을 생각하면서 자신의 괴로움을 위로 받는다고 말한다. 왜 어떤 이들은 고통스러움을 유지하려고 하는 듯하게 보이는가. Y 는 자주 다쳤다. 크고 작은 상처가 자주 보였다.

사춘기에 몸에 상처를 입히는 버릇이 있었다. 손톱주변을 피가 날 때까지 물어뜯었다. 피가 나면 좀 묘한 기분이 들었다고 했다. 아픈 것 보다는 어떤 성취감 같은 것이었다고 말했다. Y 는 인생은 허무하고 무가치하다고 생각하며 예수님의 십자가에 못 박히시고 피흘리심을 생각하면 은혜를 많이 받는다고 했다. 자신은 고통과 부활을 믿는다고 말했다. 필자는 Y 의 고통을 추구하는 내면에는 죄책감이 있을 것이라고 추측했다. 물론 죄책감이 있었다. 그러나 좀더 그의 죄책감을 깊이 분석하면서 Y 에게서 깊은 우울이 자리잡고 있음을 알게 되었다. Y 는 이 깊은 우울과 무력감에서 자신을 구원하기 위해서 상처를 통한 고통을 선택한 것이었다. Y 는 우울해지면 자신을 자극해서

살아있음을 느끼려고 시도했다. 그것은 용기있게 느껴졌으며, 성취 하는 것처럼 느꼈다. 그의 자해는 우울에서 벗어나려는 Y 의 오래된 방어였다.

우리 몸에 신경이 퍼져 있어서 외부 자극에 반응하도록 한다. 특히 고통은 자기신체를 신속하게 보호하도록 하는 신호이다. 신경을 통해 고통을 느끼는 것은 자신의 신체를 보호하려는 생물학적 체계인 것이다.

Y 는 고통스러운 자극을 통해서 자신의 심리적 신경을 자극하는 것으로 보인다. 이 심리적 자극을 통해 그는 무기력과 싸우고 있었던 것이다. 그래서 그는 예수의 죽음이 곧 부활이라고 생각할 수 있었다. Y 는 고통을 신앙과 연결시켰다. 나는 이 과정에서 이러한 내적 체계를 병리적인 것으로 이해하지는 않겠다. 다만 참여자들의 내적, 외적 신앙 체계가 상당히 복잡한 구조로 형성될 수 있다는 점을 고려해야 한다고 말하려 한다. 이러한 내적 체계를 파악하면서 이를 교리적, 윤리적 기준으로 평가해서 판단하지 말아야 한다. 그 변화의 힘은 치료적 안전한 환경을 지속시킬 때 참여자 스스로 갖게 되는 것이다. 위의 간단한 사례를 통해서 치료적 성서 그룹의 작업 내용을 살펴 보았다.

D. 치료적 도구로서의 치료자의 반응과 Q 의 분석

목회자가 치료 그룹을 이끌려고 하면 반드시 자신의 문제를 점검하고 충분히 다뤄야 한다. 치료 그룹에서 목회자와 관계되는 갖가지 전이 상황이 있다. 목회자는 그룹 참여자의 전이를 감지해야 한다. 그리고 목회자가 참여자에게 어떠한 태도를 가지려고 하는지를 검토해야 한다. 이것을 역전이(countertransference)라고 하는데 “환자에 대한

분석가의 감정과 태도에서 나타나는 요소로서, 이는 분석가의 과거 경험이 현재 상황으로 전치되는 현상이다."[104] 이 전이와 역전이는 치료에 중요한 계기가 된다. 치료 그룹에서 목회자는 이러한 전이에 걸려 들기가 쉽다. 이러한 전이에 빠지지 않기 위해서는 냉정하게 자신을 평가하고 이해하고 있어야 한다.

참여자들은 목회자의 가장 취약한 면을 감지하고 이를 자극한다. 자신이 치료의 도구가 되기 위해서는 이 도구가 잘 훈련 되어 있어야 한다. 이러한 이유로 목회자가 자기 문제를 다루고 통합해야 한다. 훈련되고 준비된 목회자 자신이 치료의 중요한 도구이기 때문이다. 나는 자존감이 낮고 자아가 취약했다. 문제에 직면하기 보다는 회피하고 포기 했다. 상대방의 평가에 지나치게 민감해서 비난을 받게 되면 급격하게 주저 앉았다.

앞에서의 Q 의 사례에서도 살펴보면 목회자가 해결해 줄 수 없는 이러지도 못하고 저러지도 못하는 갈등의 상황에서 치료자는 무력감을 느낀다. Q 는 치료자에게 자신의 분노를 표출하고 있는 것처럼 느껴졌다. 자신이 믿음이 자라지 않는 이유는 모두 다른 이들의 탓이고 신앙도 이런 문제를 해결해 줄 수 없을 뿐 아니라 목회자도 이런 내 상황을 어찌하지 못할 것이다라는 조롱과 원망 그리고 좌절이 담겨있다. 그래서 그는 '의심'의 카드를 버리지 않는 것이었다. 자신의 삶이 나아질 수 있는 희망은 의심하면서 자신의 삶이 계속 불행 할 것이라는 절망은 확신하고 있는 것처럼 보였다. 그녀가 결정을

[104] The American Psychoanalytic Association, 285.

내리지 못하는 이유가 여기에 있었던 것이다. 자신의 결정이 분명코 자신의 삶을 바꿀 수 있는데 그녀는 의심하고 있을 뿐 아니라 자신의 불행을 확신하기 위해서 자신의 결정을 포기하고 있는 것이었다. 그야말로 절망을 확신하고 절망을 유지하기 위해 결정을 포기하고 있었던 것이었다.

한편으로는 목회자가 당신은 왜 풍성한 결실 있는 믿음이 없습니까? 라고 자신의 믿음 없음을 공격했다고 느꼈을 수 있다. 그래서 그녀는 이러한 공격적 반응을 보였을 수 있다. 목회자는 자신이 참여자에게 공격받았다고 느낀다면 그 공격성에 보복적 반응을 하지 말아야 한다. 참여자의 공격적 반응을 치료자는 민감하게 느끼되 보복하려고 하지 말고 치료적 자료와 기회로 삼아야 한다. 일반 목회자는 이러한 상황에서 Q 를 위로하고 성경말씀을 제시하고 기도하는 목회적 돌봄을 사용한다. 치료적 목회자는 한 발 더 나아가서 이러한 문제를 다루어서 참여자가 자신의 문제를 인식하고 극복할 수 있도록 심리적 도움을 제공한다.

Chapter V

맺음말

대화와 관계가 가능하다는 의미는 이렇다. 시간의 흐름과 인과관계에 따라서 상황과 사건을 이야기 할 수 있는 능력이다. 또한 자신의 생각과 감정을 명확하고 솔직하게 진술하고 의사전달하는 능력이며 현실을 파악하여 그에 맞게 적응하여 관계하는 능력이다. 흔히 개인의 가족 사항을 질문하면서 복잡하거나 속상한 이야기를 꺼내기도 하는데 이야기를 꺼낸다면 감정을 조절하는지, 언어 구사능력은 어느 정도인지, 사고의 일관성은 있는지, 현실 파악 능력이 있는지 등을 점검 해보아야 한다. 말을 꺼리거나 분노에 차 있는 경우가 흔한데 병리가 심한 경우가 아니라면 몇 회에 걸쳐서 감정을 드러내다 보면 생각과 말이 정돈되는 경우가 많다.

나는 정신분석적 심리치료자로서 환자의 고통과 그 변화에 대해서 임상을 통해 경험해 왔다. 환자가 지닌 고통의 상당부분은 대인관계의 실패에서 오는 것이었다. 왜 대인관계에 어려움을 겪는가? 이러한 어려움을 어떻게 감소시키고 관계를 복구할 수 있을까? 이는 환자의 내적 능력의 결핍에 있다. 적합하지 않으며 부적응된 반응양식에 문제가 있다. 다시 강조하지만 양육과정에서의 '애착'의 실패가 주요 원인으로 보인다.

초기 양육자와의 애착의 결함은 성장하면서 다른 이들과의 애착관계에 영향을 미치며 지속적인 관계의 어려움을 겪게 된다. 사람을 통해서 사람이 되는 과정의 결핍과 왜곡이 주요한 문제가 되는 것을 지적하지 않을 수 없다. 양육자로부터 유아의 공격성과

리비도(Libido)[105]가 양육자와의 관계로 내적 구조를 형성한다. 또한 유아는 성장하면서 사회적 탐색과 관계능력의 기능을 갖추는 데 이 양육자와의 관계는 내적 구조를 형성하는데 결정적인 영향을 주고 받게 된다.[106] 또한 이렇게 형성된 자아는 필요한 것을 얻고, 얻을 수 없는 것들에 대해서 수용하며 다른 보상 방식을 탐색하는 기술적이며 기능적인 능력이 발달하는데 이는 '애착'의 중요한 기능이라고 할 수 있겠다.

'애착'의 중요한 과정은 인간을 인간이게 하는 욕구와 이를 경험한 양육자와의 경험과 그 주관적인 기억에서 출발한다. 사랑 받고 사랑하려는 욕구와 그 능력이 인간의 항상적인 욕구이다. 그리고 그 개인의 주관적인 경험적 기억은 축적된다.[107] 자신의 능력과 한계를 깨닫고 인정하므로 현실의 세계에서 경험과 탐색을 통해서 사실을 파악하는 현실 검증능력이 기능적으로도 또한 필요하다. 왜냐하면 필요한 만족을 대상에게서 얻기 위해서는 대상에 대한 정보를 객관적으로 얻을 수 있으면서 자신의 욕구를 대상에 맞추어 유연하게 대응할 수 있는 능력이 필요하기 때문이다.[108] 결국 '애착'이란 사람에게서 태어나서 사람에게서 양육되고 사람과 함께 살아가는 과정이라고 요약할 수 있다. 이는 철저히 관계의 과정이다. 그리고 이 관계는 '나와 너'의 만남으로 가능하다.

---

[105] 본능적 욕동으로서 성적 느낌이나 유발된 성적 충동을 말한다.
[106] 노경선, 161.
[107] 노경선, 104.
[108] 노경선은 지능은 학습능력이 아니라 주어진 환경에 적응하는 능력이라고 말한다.

나는 예수가 관계를 치유하고 회복시켰던 관계 회복의 치료자라고 본다. 그는 제자들과의 관계, 애착관계를 통해 그들을 치유했으며 세상을 치유하도록 가르쳤다. 이런 치유는 예수와의 안정적인 애착으로 내면적 변화가 이루어 지는 것이라 하겠다. 이 변화는 표층적 변화가 아닌 심층적 변화이다.[109] 나는 이를 기독교에서 지칭하는 영적 변화라고 말하고 싶다. 이 심층적 영적 변화는 예수와의 새로운 안정된 애착관계를 의미한다. 예수는 제자들과 함께 했으며 죽음 이후에도 제자들은 성령으로 예수와 함께 한다는 믿음을 가졌다. 성서에서 예수가 추구했던 변화가 예수라는 사람과의 사이에서 일어난 관계를 통한 내면적 경험이며, 안정된 인격적 존재로 말미암은 관계의 변화이고 바로 이것이 믿음이라고 생각한다. 이러한 예수라는 인격과의 안정된 애착이 믿음의 중요한 측면이다. 이 인간에 의한 인간의 변화가 예수가 추구한 진정한 의미에서의 믿음과 신앙의 결실이라고 생각한다. 나는 이러한 인격적 변화를 추구하는 과정을 '애착'이라고 말했다. 물론 사람의 삶에 일어나는 모든 인격적 변화를 모두 예수로 인한 구원의 사건이라고 설명 할 수는 없다. 이 연구는 모든 인격적 변화를 설명하는데 있는 것이 아니라, 예수가 추구했으며 교회와 목회자가 추구해야 할 삶의 인격적, 관계적 변화가 애착관계의 추구로 가능할 수 있음에 초점에 두려는 것이다.

다음은 이 연구의 한계에 대해 서술하겠다. 첫째, 애착성서그룹은 치료 목표를 분명히 하고 있고 대상 또한 명확하다. 모든 정신적 문제를 가진 이들에게 적용되어서는

---

[109] 오강남, *종교, 심층을 보다* (서울: 현암사, 2011), 10.

안된다. 정신적 문제를 넓게 신경증 수준, 성격장애 수준, 경계선 장애 수준, 정신증 수준으로 본다면 이 방법은 신경증과 성격장애의 심각하지 않은 병리적 증상을 보이지 않는 이들에게 적용할 수 있는 방법이다. 성격장애의 경우에서도 심각한 문제가 보이지 않는 이들에게 이 치료적 환경이 제공될 수 있다. 결코 이 성서그룹의 목표와 효과를 과장해서는 안된다. 두번째, 목회자의 심리적, 치료적 이해는 교인들을 만나고 도울 수 있는 좋은 도구와 방법임에는 분명하다. 그러나 교인들을 정상과 비정상, 건강한 이와 환자로 구분하기 쉽다. 교인들을 환자로 보아서는 않된다. 치료적 관계의 특수한 환경 안에서 치료자와 환자로 만나는 것이다. 그 환경을 벗어나서는 그 어떠한 편견과 차별을 교인이 받아서는 안된다. 함부로 교인에게 환자의 낙인을 찍어서는 안된다. 세번째, 치료적 관계에서는 치료자가 엄격하고 분명한 태도를 취함에도 불구하고 치료자와 환자, 지도자와 구성원, 목회자와 평신도라는 위계가 형성이 된다. 이러한 위계가 없을 수는 없다. 하지만 최선을 다해서 위계가 치료에 방해가 되지 않도록 주의 해야하며 현명한 치료자라면 이를 치료적으로 사용할 수 있어야 한다. 특히 치료 대가를 받지 못하는 경우일수록 치료자가 다른 보상을 받기를 바랄 수 있다. 존경과 순종, 때로는 경제적, 성적 착취 일 수 있다. 구성원에 대해서 정보를 갖고 있기 때문에 치료자는 이를 이용하여 자신의 이익을 얻으려고 할 수 있다. 참여자를 조종하거나 추종하도록 하는 것이 전형이다. 치료적 방법을 얻고 사용하려면 반드시 치료자는 엄격한 치료적 윤리를 함께 체득하고 훈련해야 한다. 치료적 환경 안에서는 치료자가 정보를 가지고 얼마든지 환자를 위계적으로 통제할 수 있다는 점을 알아야 한다.

치료의 목표을 명확히 하자면 두 가지로 설명할 수 있다. 의존과 독립이다. 치료를 통해서 성숙한 의존을 할수 있도록 한다. 우리는 모두 도움을 주고 받으며 사는 존재들이다. 홀로 살지 못한다. 의존은 필수이다. 그러나 미성숙한 의존은 삶을 방해한다. 자신의 삶을 살지 못한다. 부모 밑에 보호받는 아이들과 같다. 심리적 정신적 독립의 길로 가야한다. 의존과 독립, 이 관계가 엄격하게 분리될 수는 없다. 의존과 독립의 사이에서 건강성을 회복한다. 독립하되 도움받기를 두려워하지 않고 의존하되 성숙하게 독립적인 개체로서 도움을 얻을 수 있는 능력이 발달해 가야한다.

나는 이러한 치료적 방법론에 관심을 가진 이들에게 엄격한 훈련을 거친 치료자들에게 상담, 치료, 분석을 받을 것을 권하고 싶다. 나 자신도 이론을 통한 훈련보다 치료를 받으면서 얻은 경험이 주효했기 때문이다. 이 치료적 방법의 도구는 치료를 거쳐 자신의 문제를 일정 극복하고 알고 있으며 다룰 수 있는 자기 자신이다. 치료 경험은 특별한 경험이다. 자신의 과거와 현재, 인간관계와 내면을 다루는 과정은 혼란스럽기도 하며 신비롭기도 하다. 자신이 미루어 두었던 과거를 탐색하면서 혼란스럽고 그러한 과정을 거치면서 자신의 내면이 안정과 변화를 찾아가는 과정이 신비롭다.

심리적, 정신적인 세계는 우리가 추구하는 영적인 세계와도 밀접한 연관이 있다. 정신분석은 오래 전 영적인 세계에 관심을 가지고 있었다. 이 영적 세계의 작은 문이 있다면 그것은 꿈이다. 꿈은 우리 내면에 무의식의 세계와 영적 세계를 엿보게 허용한다.

보다 풍부하고 깊은 세계를 경험하고 싶은 호기심과 용기가 있다면 치료와 분석을 권한다. 치료적 능력을 얻을뿐만 아니라 정신적 안정과 성장을 가능케 할 것이다.

나는 3 년 간의 함께한 애착성서그룹에게서 많은 경험을 했다. 나는 그들을 통해서 성장했음을 고백한다. 그들과 나 자신의 애착관계는 나에게도 도전과 성취, 기쁨을 주었다. 목회자로서 교인들과 인격적인 관계를 특별하게 가질 수 있다는 점은 특별하고 매력적이다. 그들에게서 나를 발견했고 나 또한 목회자로서 성장했다.

나는 정신분석적 심리치료사로서 교회 안에서의 신앙을 배경으로 치료 경험을 할 수 있었다. 이것은 매우 실험적인 과정이었다. 정신분석적 심리치료는 어떠한 규정과 전제가 없다. 다시말하면 분석가의 개입을 최소화하고 피분석자의 참여를 최대화 하려고 한다. 대상자의 무의식적인 세계를 그대로 접촉하기 위해서이다. 성서그룹은 그러나 신앙, 성서라는 배경과 Text 로 이러한 세계에 그대로 접촉하기는 어렵다. 이미 가지고 있는 지식과 경험으로 참여자들이 일정한 방향으로 유도 될 가능성이 높기 때문이다. 그렇게 해야한다는 신앙의 당위가 그것이다. 용서, 사랑, 믿음, 이해, 감사, 기도, 헌신, 순종 등이다. 여기에서는 다루지 않았지만 이러한 성서그룹이 더욱 깊어지면서 성서를 보다 깊이있게 이해하고 심층적인 단계로 나갈 수 있는 가능성이 충분히 있다. 성서는 고정된 것이 아니라 그 질문하고 다가오는 이들에게 더 깊고 넓은 세계를 보여줄 수 있다는 확신 때문이다. 따라서 성서와 신앙이 치료와 분석에 장애물이 아니라 성서를 통해 더 깊은 정신분석적 풍요를 거둘 수 있을 것이라는 기대를 갖는다. 성서 안에는 이미 풍부한 상징과 신비, 역사와 문학, 종교와 정신의 다양한 세계가 펼쳐져 있기

때문이다. 우리는 아직 그 인간의 심연과 성서의 깊이에 도달해 있지 못하다. 정신분석을 도구로 성서를 발굴하며, 성서를 도구로 정신분석을 발굴해 가야한다.

나는 아직도 나와 관계하는 이들과 가까이하고 거리를 두며, 사랑하고 미워하고, 그리워하며 무관심하다. 나는 우울과 불안, 사랑과 증오, 기억과 망각 사이를 헤엄치며 다닌다. 치료자는 마치 광산의 갱도에서 깊이 들어가면서 갱이 무너지지 않도록 버팀목을 위 아래로 대면서 안전을 확보하며 파들어가는 광부와 같다. 위험한 것처럼 보이지만 자신을 탐구하며 조금씩 캐낸 금광석을 얻고 타인의 삶으로 그 경험을 넓혀 간다. 다른 이들도 자신의 안으로 들어가면서 갱도를 확보하고 안전하게 버팀목을 세우면서 천천히 자신만의 금광석들을 캐내야 한다. 목회자, 분석가, 치료자의 역할이 여기에 있다. 그것은 우리의 것이 아니다. 그 결과물은 그들의 것이여야 한다. 그리고 전적으로 그들의 능력이다.

나는 신앙이 마술에서 관계와 신비로 가야한다고 생각한다. 물론 마술이 나쁜 것은 아니다. 그러나 마술은 유아의 세계이지 성인의 현실은 아니기 때문이다. 아기가 걸음마를 하면서 수없이 넘어지고 다시 일어서는 것처럼 인간관계의 좌절을 거치면서 관계를 경험해 간다. 현실 관계에서는 서로 상처가 크기에 치료적 환경에서 연습하는 과정이 효과적이다. 인간 관계는 피할 수 없는 인간의 숙명이다. 이 관계를 피할 수 없다.

신앙은 삶을 위한 것이다. 인간의 삶은 관계이며 신앙은 이러한 신비적 관계를 성찰하고 열어가는 중요한 도구일 수있게 된다. 그 자리에서 그 자리를 넘어서서 기쁨과

감격과 놀라움의 길을 가게 된다. 나는 지금도 좌절한다. 그리고 좌절하는 사람들을 만난다. 그리고 나는 다시 관계한다. 그리고 그들과 다시 관계한다. 그러면서 깨닫고 배우며 우리는 산다. 다른 이들과의 삶으로 신앙을 배우며 신앙으로 삶을 배운다. 관계로 신앙의 새로운 신비를 열기를 간절히 바란다.

Bibliography

〈국내 단행본〉

노경선. *아이를 잘 키운다는 것.* 서울:예담, 2007.

김영선. *관계신학.* 서울:대한기독교서회, 2012.

홍이화. *하인즈코헛의 자기심리학이야기 1.* 서울:한국심리치료연구소, 2011.

오강남. *종교: 심층을보다.* 서울:현암사, 2011.

〈번역본〉

Ashbach, Charles and Victor L. Shermer. *Object Relations, the Self and the Group 대상관계집단치료*. Translated by 이재훈. 서울: 한국심리치료연구소, 2007.

Bauer, Gregory P. *The Analysis of the Transference in the Here and Now 지금-여기에서의 전이분석.* Translated by 정남운. 서울: 학지사, 2007.

Brisch, Karl Heinz. *Bindungsstorungen Von der Bindungstheorie zur Therapie 애착장애의 치료*. Translated by 장휘숙. 서울: 시그마프레스, 2003.

Fonage, Peter. *Attachment Theory and Psychoanalysis* 애착이론과 정신분석. Translated by 반건호. 경기: 빈센트, 2005.

Fonagy, Peter and Anthony Bateman. *Mentalization-Based Treatment for Borderline Personality Disorder 정신화 중심의 경계성 인격장애의 치료*. Translated by 노경선정신치료연구회. 서울: NUN, 2010.

Fonage, Peter and Mary Target. *Psychoanalytic Theories: Perspective from Developmental Psychopathology 정신분석의 이론들.* Translated by 이효숙. 서울: NUN, 2014.

Fosha, Diana, Daniel J. Siegel, and Marion F. Solomon. *The Healing Power of*

Emotion 감정의 치유력. Translated by 노경선 and 김건종. 서울: NUN, 2013.

Gabbard, Glen O. *Long-Term Psychodynamic Psychotherapy 장기 역동정신치료의 이해.* Translated by 노경선 and 김창기. 서울: 학지사, 2007.

Greenberg, Jay R. and Stephen R. Mitchell. *Object Relations in Psychoanalytic Theory 정신분석학적 대상관계이론.* Translated by 이재훈. 서울: 한국심리치료연구소, 1999.

Holmes, Jeremy. *John Bowlby & Attachment Theory 존 볼비와 애착이론.* Translated by 이경숙. 서울: 학지사, 2005.

Marrone, Mario. *Attachment and Interraction 애착이론과 심리치료*. Translated by 이민희. 서울: 시그마프레스, 2005.

Mitchell, Stephen A. and Margaret J. Black. *Freud and Beyond: A History of Modern Psychoanalytic Thought 프로이트이후-현대 정신분석학*. Translated by 이재훈 and 이해리. 서울: 한국심리치료연구소, 2002.

Rothschild, Babette. *8 Keys to Safe Trauma Recovery 트라우마 탈출 8가지 열쇠*. Translated by 노경선. 서울: NUN, 2011.

Summers, Frank L. *Object Relations Theories and Psychopathology 대상관계이론과 정신병리학.* Translated by 이재훈. 서울: 한국심리치료연구소, 2004.

Symington, J. and N. Symington. *The Clinical Thinking of Wilferd Bion 윌프레드 비온 입문*. Translated by 임말희. 충남: NUN, 2008.

Wallin, David J. *Attachment in Psychotherapy 애착과 심리치료*. Translated by 김진숙, 이지연, and 윤숙경. 서울: 학지사, 2007.

Yalom, Irvin D. *The Gift of Therapy 치료의 선물*. Translated by 최응용, 천성문, 김창대, and 최한나. 서울: 시그마프레스, 2005.

〈사전류〉

The American Psychoanalytic Association, *Psychoanalytic terms & concepts 정신분석용어사전.* Translated by 이재훈 외. 서울: 한국심리치료연구소, 2002.

〈Website〉

–,"우울증치료 편견을 버려야", *의학신문*, November 30, 2015. http://www.bosa.co.kr/umap/board_n_view.asp?board_pk=130822&what_board=1(Accessed November 30, 2015).

〈학술지〉

권명수, "융과 목회상담 : 융의 종교체험 이해와 목회자의 정신건강", In *목회와 상담* 3, no. 0(2002): 174–81.

성인애착면접(AAI)

1. 가족과 관련된 이야기를 해보세요. 어디서 살았는지, 이사한 경험이 많은지, 부모님께서 무슨 일을 하셨는지 등에 대해서 이야기 하려고 합니다. 할아버지, 할머니를 자주 만났나요? 할아버지, 할머니께서 당신이 태어나기 전에 돌아가셨다면 그분들에 대해 얼마나 알고 있나요? 가족 말고 같이 살았던 사람이 있나요? 형제자매들은 같이 살았나요?

2. 기억해 낼 수 있는 가장 어린 시절을 회상해 보고, 그 당시 부모님과의 관계를 그려 보세요.

3. 기억해 낼 수 있는 가장 어린 시절로 돌아가서 당신의 어머니와 당신의 관계를 표현할 수 있는 5 개의 형용사나 단어를 제시해 주시기 바랍니다. 나중에 왜 이 단어를 선택했는지 질문하겠습니다.

4. 아버지에 대해서도 똑같은 방법으로 생각해 보세요.

5. 부모님 중 어느 분과 더 가까웠나요? 이유는 무엇인가요? 다른 한쪽 부모와는 왜 같은 느낌이 아닐까요?

6. 어릴 때 화가 나거나 속상한 일이 있으면(정서적으로 화가 났을 때, 몸이 다치거나 아팠을 때) 어떻게 했나요?

7. 부모님과 처음으로 일정 기간 떨어져 지냈던 경험에 대해 이야기 해 봅시다. 맨 처음 떨어졌을 때가 언제인가요? 당신은 그 때 어떻게 반응했고, 부모님은 어떻게 반응했나요? 그 외에도 부모님과 떨어져 지낸 기억이 남아 있나요?

8. 어린 시절 부모에게 매정하게 내쳐진 것 같은 경험이나 부모가 돌봐주지 않았다고 느낀 적이 있나요? 즉 거부당한 경험이 있나요? 있다면 몇 살 때였나요? 부모님이 당신을 거부한다는 것을 느꼈을 때 당신은 어떻게 반응했나요? 당신의 부모가 왜 그렇게 행동했다고 생각하나요? 당신이 그렇게 느끼는 것을 그 때 부모가 알았다고 생각하나요?

9. 부모가 심하게 겁을 주었던 경험이 있나요? 맞았거나 학대 받는다고 느낀 적이 있나요? 그런 경험이 성인이 된 당신에게 어떤 영향을 미쳤다고 생각하나요?

10. 전반적으로 당신 부모와의 경험이 지금 당신의 성격에 어떤 영향을 주었다고 생각하나요? 어린 시절의 어떤 경험이 당신의 성장과정에 나쁜 영향을 미쳤다고 생각하나요?

11. 어린 시절 당신의 부모님이 왜 그렇게 행동했다고 생각하나요?

12. 어릴 때 부모처럼 가까웠던 어른이 있었나요? 또 부모님 같지는 않아도 특별히 중요한 어른이 있나요?

13. 어릴 때 부모와 다른 친한 사람을 잃은 경험이 있다면 얘기해 봅시다. 성인이 되어서 소중하거나 가까운 사람의 죽음을 목격한 경험이 있나요?

14. 그 외에 충격적이라고 할 만한 사건이 있었는지 얘기해 봅시다.

15. 아동기부터 성인이 되는 동안 부모와의 관계가 많이 변화했다고 생각하나요?

16. 성인이 된 지금 당신과 부모의 관계는 어떤가요? 자주 대화를 나누거나 찾아 뵙나요? 만족스럽거나 불만족스러운 것이 있다면 무엇인가요?

17. 현재 당신이 당신의 아이와 떨어져 있게 된다면 어떤 느낌일 것 같은가요? 아이가 어떻게 될까봐 걱정해 본적 있나요?

18. 지금부터 20 년이 흘렀다고 가정하고 아이가 어떤 모습이면 좋을지 세가지 소원을 말해보세요. 당신이 아이에게 바라는 미래는 무엇인가요?

19. 어린 시절 경험을 통해 배운 것이 있다면 무엇인가요? 다시 말해 당신의 어린 시절을 통해 얻은 것이 있다면 이야기해 보세요.

20. 당신의 아이가 당신에게서 어떤 것을 배우기를 바라나요?